

СЕРДЦЕ

ВЕСНА 2015 (#2) ISSN 2256-019X

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА «PARSIRDI.LV»

и здоровье



«В исследованиях последних лет доказана абсолютная связь здорового образа жизни с самого детства и меньшей заболеваемости во взрослом возрасте.»

Кардиолог Ивета Минтале

А как вы заботитесь о своём сердце?



Своим опытом ежедневных забот о здоровье сердца делятся
Андрис Булис, Кристине Гарклава и Иева Кублиня

Содержание

Здоровье сердца начинается с рождения.....	2
Благодарность кардиологам	3
Об обществе пациентов «ParSirdi.lv»	4
Латвийские кардиологи и учёные создали новую пищевую добавку – полезный для сердца шоколад.....	5
Как нужно питаться, чтобы сердце было здоровым?	6
Мнения: что мы ежедневно делаем на благо здоровья своего сердца?	9
Высокое давление – самые распространённые мифы и реальность	10
Как лечат сердечную недостаточность?	14
Практические советы пациентам для более успешной жизни с сердечной недостаточностью.....	15
Что говорят анализы о нашем здоровье сердца?	18
Мерцательная аритмия: вопросы и ответы	22
Тест: Можете ли Вы распознать инсульт и правильно действовать?	24
Новые возможности лечения для пациентов	26
Кофермент Q10 – помощник в работе «силовой станции» сердца.....	28
Будем мудрыми: читаем этикетки на продуктах питания!	30
Путеводитель по списку пищевых добавок	32

Здоровье сердца начинается с рождения

Фото: К. Гарда



ИНЕСЕ МАУРИНЯ
Руководитель
общества пациентов
«ParSirdi.lv»

То, что в наши дни люди могли бы спокойно жить даже до 120 лет, уже давно не является научной фантастикой. Благодаря достижениям науки и медицины, а также широкой информации о профилактике, лечении и обширным возможностям диагностики заболеваний понятно, что возможно всё. Конечно, не всегда можно говорить о годах, прожитых здоровой жизнью. Можно требовать у государства бесплатное здравоохранение, уменьшить

очереди на исследования, снизить расходы на медикаменты, но нельзя винить его, если мы сами каждый день вредим здоровью. Спросим себя и честно ответим: что я сегодня, на этой неделе, в этом месяце, в этом году сделал хорошего для своего здоровья? Когда в последний раз был у врача? Представляю ли я себе, какое у меня давление? Я более охотно поднимаюсь по лестнице или езжу в лифте? Я готовлю ужин из полезных продуктов дома или регулярно, в спешке, питаюсь полуфабрикатами или в ресторанах быстрого питания?

Здоровье сердца начинается с момента рождения, и неверно думать, что эти вопросы становятся актуальными только с возрастом. Если родители уже с малолетства учат детей выбирать здоровую пищу, если регулярные физические нагрузки становятся такой

же регулярной процедурой, как чистка зубов, если удаётся сказать твёрдое «нет» вредным привычкам и поменять стресс на позитивные мысли, то путь к здоровой и долгой жизни уже начался. И начать никогда не поздно. Поэтому желаю, чтобы весенний/летний номер издания «Сердце и здоровье» побудил и вдохновил Вас стать ещё более креативными и знающими защитниками здоровья своего сердца.

Нам важно ваше мнение, поэтому будем рады получить отзывы и вопросы о здоровье сердца по э-почте: info@parsirdi.lv или по адресу:

Общество «ParSirdi.lv»
Olgas iela 3-7
Rīga, LV-1048
Latvija

Будьте здоровы! ■

Консультанты и эксперты издания:

*Клиническая Университетская больница им. Паула Страдиня



Проф.
АНДРЕЙС ЭРГЛИС
президент
Латвийского
общества
кардиологов



Др. **ИВЕТА МИНТАЛЕ**
кардиолог,
руководитель
Амбулаторного
отделения
Латвийского
кардиологического
центра ПСКУБ*



Др. мед.
ВИЛНИС ДЗЕРВЕ
кардиолог
ПСКУБ*, ведущий
научный сотрудник
Научного института
кардиологии
Латвийского
Университета



Др.
КАСПАРС КУПИЦС
кардиолог
Латвийского
кардиологического
центра



Др. **ГИНТА КАМЗОЛА**
кардиолог,
руководитель
рабочей группы по
вопросам сердечной
недостаточности
Латвийского
кардиологического
центра



Др.
АРТИС КАЛНИНШ
руководитель
Клиники сердца и
сосудов Рижской
Восточной
клинической
университетской
больницы

ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija

СЕРДЦЕ И ЗДОРОВЬЕ

Учредитель издания: Общество «ParSirdi.lv»,
рег. номер 40008182148

Издатель: SIA «Hromets poligrāfija»,
рег. номер 40003925767

Государственный рег.
номер издания 000740267

Тираж: 33 000 (в т.ч. на латышском языке –
20 000, на русском языке – 13 000)

Выходит: раз в шесть месяцев

В случае перепубликации и цитирования
обязательно получение письменного
разрешения от «Сердце и Здоровье»

За достоверность информации отвечает
автор статьи

Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов статей

За информацию, изложенную в рекламе,
отвечает рекламодатель

Ответственный редактор: Инесе Мауриня

Электронная почта:

redakcija@sirdsunveselib.lv

Читайте также в интернете:

www.sirdsunveselib.lv

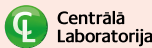
© 2015 Общество «Par sirdi.lv»

© 2015 SIA «Hromets poligrāfija»

(дизайн, компьютерный набор)

Бесплатное издание

Издание газеты «Сердце и Здоровье» поддерживают



Благодарность кардиологам

Редакция издания «Сердце и Здоровье» выражает глубокую благодарность кардиологам, специалистам и всем остальным причастным лицам за участие в просвещении и информировании пациентов с сердечными заболеваниями и помощи, чтобы «Сердце и Здоровье» оказалось в руках пациентов.

Если в вашей практике или учреждении не осуществляется доставка издания «Сердце и здоровье», пожалуйста, свяжитесь с редакцией. **Доставка осуществляется бесплатно!**

Спасибо вам и всем остальным:

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Агнесе Книпше • Айнарс Рудзитис • Алфреде Либиныш • Алина Куковска • Алвис Лаукманис • Андрей Эрглис • Андрис Скриде • Андрис Шляхота • Анита Байка • Анита Гозите • Анна Литавниеце • Анита Миллере • Артис Каллиныш • Артём Калинин • Даце Луриня • Дайна Саулите-Кандевица • Диана Зандере • Элита Принце • Элла Александрова-Моисея • Галина Дормидонтова | <ul style="list-style-type: none"> • Гинта Камзола • Григорий Ковалевсий • Гуна Виксна • Гунта Каугуре • Игорь Егоров • Илона Хвошинска • Инесса Потапенкова • Ингуна Потетинова • Ингуна Рожкалне-Жубуре • Ингуна Лубауа • Ираида Глушнёнока • Ирина Михайлова • Иварс Васкис • Ивета Минтале • Ивета Норко • Ивета Знотиня • Яна Паэглите • Янис Пудулис • Каспарс Купицс • Карлис Трушинскис | <ul style="list-style-type: none"> • Лия Мора • Мудите Зборовска • Наталия Новикова • Наталия Сидоренко • Наталия Воронина • Николай Прусаков • Олег Орлов • Санта Абеле • Саулцерите Рудзите • Сигита Сакне • Солвейга Будревича • Стела Лапиня • Улдис Спрогис • Вероника Эчина • Весма Аргале • Виктория Резник-Мартова • Виктор Ёлкин • Вилнис Дзерве • Вита Зитмане • Зайга Вазбуте |
|--|---|--|

**Спасибо за вашу поддержку в осуществлении нашей миссии –
улучшить качество жизни пациентов с сердечными заболеваниями!**



Об обществе пациентов «ParSirdi.lv»

Общество пациентов «ParSirdi.lv» основано в августе 2011 года. Оно объединяет пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом, а также их близких и сторонников. Цели сообщества – снизить количество пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Латвии и улучшить доступность здравоохранения для населения, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Для просвещения общества и информирования населения о сердечно-сосудистых заболеваниях общество пациентов «ParSirdi.lv» в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов и другими партнёрами уже несколько лет

организует мероприятия Всемирного дня сердца, приглашает население на регулярные лекции специалистов о сердечной недостаточности, мерцательной аритмии, профилактике инсульта и др. Общество также организует широкие кампании по просвещению общества о здоровье сердца, в том числе, о рисках повышенного давления, симптомах болезней сердца, профилактике инсульта и т.п.

Общество пациентов является ассоциированным членом международной организации SAFE (*Stroke Alliance for Europe* – Европейский альянс по борьбе с инсультом), что даёт обществу возможность обмениваться опытом по

профилактике инсульта и вопросам доступности лечения с другими организациями, а также черпать идеи и вдохновение для улучшения работы здравоохранения в нашей стране.

Членом общества пациентов «ParSirdi.lv» может стать любой житель Латвии, которого волнует здоровье сердца, и который желает активно участвовать в мероприятиях по профилактике сердечного здоровья, получать новейшую информацию о кардиологических заболеваниях и возможностям их лечения, а также защищать свои права на доступность качественного медицинского обслуживания вместе с нами.



На мероприятии интересующимся пациентам измеряют давление

Фото: К. Гарда

Что общество пациентов «ParSirdi.lv» предоставляет своим участникам?

- ♥ Обучающие лекции с участием ведущих латвийских специалистов с возможностью задать вопросы и получить консультации.
- ♥ Информативные материалы о сердечно-сосудистых заболеваниях.
- ♥ Помогает защищать права пациентов на доступность качественного лечения и медикаментов.
- ♥ Организует регулярные мероприятия, во время которых имеется возможность встретиться и обменяться опытом с единомышленниками, которые страдают разными сердечно-сосудистыми заболеваниями. ■

Как стать членом общества «ParSirdi.lv»?

Чтобы стать членом общества «ParSirdi.lv», пишите нам по адресу: Biedrība «ParSirdi.lv», Olgas iela 3-7, Rīga, LV-1048 или заполните анкету на нашей интернет-странице ParSirdi.lv и пошлите нам на электронную почту: info@parsirdi.lv.

Латвийские кардиологи и учёные создали новую пищевую добавку – полезный для сердца шоколад

В сотрудничестве с ведущими латвийскими учёными, кардиологами и производителями шоколада созданы новые продукты, улучшающие здоровье сердца, зрения, мозга и общее состояние – экстракты растений, комбинация витаминов и макроэлементов в чёрном бельгийском шоколаде. Продукты, произведённые на латвийском предприятии *Purified*, являются уникальными и не имеют аналогов в мире.

Фото: из личного архива



Проф.
АНДРЕЙС ЭРГЛИС
президент
Латвийского общества
кардиологов,
инициатор идеи
инновационных
продуктов

О роли пищевых добавок в жизни современного человека существует множество противоречий. Поэтому необходим качественный процесс изучения и исследования, чтобы приблизить пищевые добавки к персонализированной и доказательной медицине. Задача врачей, учёных, предпринимателей – добиться, чтобы подобные продукты для здоровья не были пустой рекламой, а качественно выполняли свои функции параллельно сбалансированному и здоровому питанию.

Я доволен, что в Латвии создан конкурентоспособный на мировом рынке продукт. Благодаря поддержке Латвийского агентства инвестиций и развития, в результате сотрудничества Научного института кардиологии Латвийского Университета и *SIA Silvanols*, исследованы и запатентованы комбинации природных

веществ – флавоноидов. На основе этих исследований созданы новые продукты, улучшающие здоровье сердца, зрения, мозга и общее состояние – экстракты растений, комбинация витаминов и макроэлементов в чёрном бельгийском шоколаде.

Я по-настоящему рад, видя вокруг все больше молодых людей, понимающих, что о здоровье необходимо заботиться. Хотел бы подчеркнуть, что пищевые добавки – это только дополнение к активному и здоровому образу жизни. Ни один полезный продукт не поможет, если каждый день не следовать основной формуле здоровья и хорошего самочувствия: регулярные физические упражнения, сбалансированное питание – больше овощей и фруктов, меньше мучных и жирных блюд, меньше соли и сахара, больше радости и положительных эмоций. ■

Фото: К. Гарда



МАРТИНЬШ ЭРГЛИС
*Purified inovatīvo
produktu zinātniskās
grupas dalībnieks*

Чтоб больше узнать о здоровых продуктах, созданных совместными усилиями латвийских учёных, кардиологов и предпринимателей, обратимся к участнику научной группы инновационных продуктов *Purified* Мартиньшу Эрглису.

Как шоколад влияет на здоровье сердца?

Чёрный шоколад содержит флавонолы, которым характерны антиоксидантные свойства. Флавонолы встречаются в овощах, фруктах, зелёном чае, красном вине и какао.

Сбалансированное питание, дополненное качественными какао-продуктами, может помочь сохранить или даже улучшить здоровье сердца и сосудов. Исследования доказывают, что при употреблении в пищу какао, можно улучшить состояние сосудов и снизить стресс. Однако не следует слишком увлекаться употреблением шоколада: доза, рекомендованная кардиологами для улучшения

здоровья сердца, составляет около 7 граммов чёрного шоколада в день.

Чем новые продукты отличаются от ранее известных пищевых добавок?

Существенное отличие заключается в том, что вещества, используемые в производстве капсул для других пищевых добавок, здесь заменены шоколадом. Таким образом, отпадает необходимость во вспомогательных веществах – лишние углеводах, целлюлозе, эмульгаторах. Сахар заменён более полезным сахарозаменителем, и акцент сделан на природные вещества. К тому же, эти продукты вкусные.

Здоровые продукты *Purified* разработаны на основе исследований, проведенных в Латвии и в мире, которые подтверждают воздействие и эффект активных веществ. Сейчас в Научном институте кардиологии ЛУ проходит исследование, финансируемое ЕФРР, о воздействии природных веществ и шоколада на клеточные культуры

(*in vitro*) и их влиянии на здоровье человека.

Первоначальная идея состояла в разработке шоколада, полезного для сердца, а теперь доступна целая серия продуктов, улучшающих работу и других органов.

Благодаря сотрудничеству с учёными и врачами, мы открыли взаимодействие положительных свойств шоколада с другими активными веществами, помогающими улучшить работу различных органов и укрепить здоровье. Поэтому, наряду с продуктом *Cardio Chocolate*, предназначенным для улучшения здоровья сердца, мы также создали продукты для улучшения работы мозга (*Neuro Chocolate*) и зрения (*Vision Chocolate*), а также для улучшения общего состояния организма (*Antiage Chocolate*). Мы планируем не останавливаться на достигнутом, и учёные уже работают над созданием новых продуктов.

Более подробная информация:
www.purified.eu ■



Как нужно питаться, чтобы сердце было здоровым?

Фото: из личного архива



Др. **ИВЕТА МИНТАЛЕ**
кардиолог,
руководитель
Амбулаторного
отделения
Латвийского
кардиологического
центра ПСКУБ

Руководитель Амбулаторного отдела Латвийского кардиологического центра Клинической университетской больницы им. Паула Страдина Ивета Минтале.

Сердечно-сосудистые заболевания – главная причина смертности во всём мире независимо от расы, этнической принадлежности или пола. По данным Всемирной организации здравоохранения, от коронарной болезни сердца умирает около 7,2 миллиона человек (*Mackay and Mensah, 2004*). В Латвии показатели смертности и заболеваемости также высоки – в 2009 году 16 079 человек умерли от какого-либо сердечно-сосудистого заболевания (54% от общей смертности).

Наступило время особо подчеркнуть значение правильного питания, чтобы снизить эпидемию ожирения, в результате чего снизилась бы заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями. Врачи убедились в однозначной возможности снизить риск преждевременной смерти (от сердечно-сосудистых заболеваний) на 40% посредством правильного образа жизни (*Schroeder S., 2006*).

“Объединив правильное питание с физкультурой и отказом от курения, мы создаём мощный тандем, способствующий здоровью сердца.”

Кардиологи считают так называемую Средиземноморскую диету, внесённую в Список культурного наследия человечества ЮНЕСКО в 2010 году, особо дружественной здоровью сердца. Проведены обширные исследования, доказывающие неоспоримую эффективность принципов этой диеты в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. Можно упомянуть 2 исторических исследования – *Seven Countries Study* и *Lyon Heart Study*, а также новейшее

исследование PREDIMED, в котором особо доказано положительное влияние качественного оливкового масла на снижение риска инфаркта, инсульта и общей смертности (*Keys A, Aravanis C., 1980; de Lorgeril M. Appel LJ, Brands M, 2006; Salas-Salvado J, Bullo M, Babio N, 2011*). Суть та же, что и у последнего «нововведения» – Скандинавской, или северной, диеты: здоровые высококачественные местные сезонные продукты, приготовленные дома, которые составляют полноценный и разнообразный рацион. Уже через 2 года соблюдения Средиземноморской диеты может существенно снизить риски:

- смерти (на 9%),
- смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (на 9%),
- заболевания раком (на 6%),
- заболевания болезнями Паркинсона и Альцгеймера (на 13%).

Регулярное соблюдение Средиземноморской диеты способствует снижению веса, риска развития сахарного диабета, воспалительных и опухолевых маркеров (*Sofi et al. BMJ2008; 337:a1344 Samieri C. Neurology, 2011*).

Группы продуктов Средиземноморской диеты:

- большое количество овощей и фруктов (5 порций в день!),
- цельнозерновые продукты, картофель, бобы, орехи, семена,
- оливковое масло первого отжима,
- молочные продукты с *естественно* низким содержанием жиров,
- рыба (хотя бы 2 раза в неделю),
- мясо в небольших количествах (3 раза в неделю, а не 3 раза в день!),
- вода и травяные чаи,
- много приправ, мало соли.

Дружественное сердцу питание, или Средиземноморская диета, получило своё название исторически (недаром в странах Средиземноморья заболеваемость болезнями сердца гораздо ниже), но в Латвии чувствуется необоснованная сопротивляемость этому названию, подразумевая под этим стилем питания нечто экзотическое (креветки, маслины и т.д.). Как я уже упоминала, Средиземноморская диета не состоит из конкретных продуктов, за исключением одного – оливкового масла. Остальное – это группы продуктов, доступных и в такой северо-европейской стране, как Латвия! Ни один конкретный продукт не выделяется, так как здоровье сердца обеспечивается именно стилем Средиземноморской диеты – комбинарованием продуктов, разнообразием рациона в соответствии с

сезоном, историческими традициями приготовления пищи, возможно, и религиозными традициями. Но перед тем, как мы начнём говорить о дружественных сердцу продуктах более конкретно, одна из важнейших вещей в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний – это отказ от курения!

При выкуривании каждой следующей сигареты в день риск инфаркта возрастает на 5,6% (*Teo KK, Ounpuu S, 2006*). Даже выкуривание 2 сигарет в день повышает риск заболеваний сердца. Риск общей смертности у пациентов, бросивших курить, снижается на 50% в первые несколько лет, и начинает приближаться к риску некурящих через 5–15 лет после отказа от курения. Пассивное курение также повышает риск ССЗ – на 30% (*ESC, 2013*).

Теперь можем обсудить группы продуктов, которые необходимы для здоровья сердца и сосудов.

Овощи и фрукты

Разные овощи и фрукты – важный ингредиент **каждого** приёма пищи, так как они содержат большое количество витаминов, клетчатки и фитонутриентов (антиоксидантов). Например, томаты содержат ликопен, признанный хорошим антиоксидантом, капуста, брокколи и хрену также присуще противораковое воздействие. В Латвии много лесных ягод с высоким содержанием фитонутриентов и витаминов. Латвийские яблоки также содержат большое количество антиоксидантов!

Лето в Латвии короткое, поэтому овощи и фрукты нужно тщательно и правильно хранить или консервировать на зиму.

Цельнозерновые продукты

Зерна богаты клетчаткой, они улучшают пищеварение. У цельнозерновых продуктов низкий гликемический индекс, они служат хорошим источником энергии. В хлебопечении также следует использовать муку грубого помола. К здоровому питанию также причисляются крупяные каши – овсяная, ячневая, гречневая и т.д. Макароны, или паста, также полезны. Изначально их делают из твёрдых сортов пшеницы. Можно также приобрести цельнозерновую пасту – она более тёмная. Макароны нужно готовить правильно – в итальянском стиле

al dente, что означает «на зубок», ещё немного упругие, а не расплывшиеся и мягкие. Такие макароны медленнее повышают уровень глюкозы в крови.

Крупы – пшеница, рожь и овёс – исторически наиболее культивируемые растения в Латвии. Эта часть диеты абсолютно доступна для нас!!!

Бобовые и зелень

Если у жителя Латвии спросить, как часто он ест бобовые, ответ будет – «один раз на Рождество – серый горох с салом...»

Дневной рацион должен на 50% состоять из углеводов, поэтому бобовые – хорошая альтернатива привычной картошке или рису. Выбор велик – горох (обычный, серый, турецкий и др.), чечевица, различные виды фасоли. Не выдерживает критики оправдание про вздутие живота! Если бобовые употребляются в пищу регулярно, пищеварительный тракт уже через неделю привыкает к подобным продуктам, не вызывая вышеупомянутой деликатной проблемы!

Бобовые содержат как растворимую, так и нерастворимую клетчатку, улучшающую пищеварение и естественную микрофлору кишечника.

Жиры

Масло нужно употреблять минимально, но высококачественное масло, конечно, придаёт волшебный вкус соусам и соте, оно содержит жирорастворимые витамины.

Не нужно употреблять маргарины и тропические масла (пальмовое, кокосовое и т.д.). Маргарин – это своего рода продукт «безотходных технологий», так как ВСЕГДА делается из растительных масел низкого качества (неизвестного происхождения!). Для тропических масел характерна высокая температура плавления, например, у пальмового масла – выше 40 градусов. Они обычно рафинированные.

Не стоит употреблять животные жиры (свиной и говяжий), которыми напичканы (!!!) мясные изделия – колбасы и сосиски, конечно, в содружестве с непроизносимыми Е-добавками. В Латвии есть возможность производить различные масла – льняное, подсолнечное, рапсовое, тыквенное масло. К сожалению, большая часть произведённых в Латвии масел 100% рафинированные, а качественные, первого отжима – довольно дорогие. Добавляйте их к свежим салатам, и вы получите интересный вкус!



Я хотела бы исключить из этого списка рапсовое масло, хорошие свойства которого необоснованно преувеличены. Не будем забывать, что рапс – это гибридное растение, созданное в канадской лаборатории в 70-х годах, так как дикий рапс содержит ядовитую эруковую кислоту, которая уже в небольших количествах способна вызвать лёгочное кровотечение и необратимую гибель клеток сердечной мышцы. Для гибридного рапса (*Canola*) определено допустимое содержание эруковой кислоты. Нелогично, но в Латвии рапс, непонятно почему, объявлен историческим культурным растением! В 1985 году США выпустили официальное заключение о том, что канола не является вредной для здоровья человека. Но до сих пор я не нашла в исследованиях серьёзных подтверждений о его пользе для сердца.

Масло из семян нельзя нагревать, так как полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся этих маслах, при повышенных температурах резко портятся. Не увлекайтесь потреблением масел из семян в больших количествах, так как семена содержат большое количество омега-6 жирных кислот, которые, при употреблении в больших количествах, вызывают воспалительные процессы в организме и способствуют отёкам тканей. Уделяйте больше внимания ежедневному употреблению омега-3 жирных кислот. Сбалансированная пропорция омега-6 и 3 жирных кислот содержится в грецких орехах.

Особо полезный ингредиент Средиземноморской диеты – оливковое масло. Свойства оливкового масла доказаны многими медицинскими исследованиями, новейшее из которых – вышеупомянутое PREDIMED, в котором доказано, что следование Средиземноморской диете в повышенном количестве

оливкового масла снижает риск инфаркта и инсульта на 30% по сравнению с другой группой, которая придерживалась диеты с низким содержанием жиров. Поэтому продукт незаменим!

По-моему, оливковое масло в нашей стране – недооценённый уникальный продукт. Оно является источником не только мононенасыщенных жирных кислот, но и **флавоноидов**, нормализующих уровень холестерина, оно обладает выраженными антиоксидантными свойствами, улучшающими функцию эндотелия, что способствует снижению развития воспаления, вызванного манифестацией проатеротромботического гена (PREDIMED). Оливковое масло снижает уровень окислированного ХЛНП, или «плохого» холестерина. Оливковое масло *extra virgin* (холодного, или первого, отжима) можно употреблять как в свежем виде, так и для жарки (не превышая температуры дымления – 200 градусов), так как молекула оливкового масла очень стабильна и, вопреки странному и необоснованному мнению, не разлагается и не образует канцерогенные вещества.

Молочные продукты

В Латвии употребляют большое количество продуктов из цельного молока – сметану, сыр, масло, творог из цельного молока. Сметану кладут в любой суп! Соусы готовят, в основном, на основе сливок. Сметану, а особенно сливки, при приготовлении соте можно заменить бульоном, вином, томатами и т.д.

Цельное молоко и жирный сыр нужно употреблять минимально, больше уделяя внимания ферментированным молочным продуктам. У нас 2 прекрасных молочных продукта – кефир и ряженка! Также доступен натуральный (без добавок) йогурт.

Соль

Соль применяется для улучшения вкуса при приготовлении блюд и консервирования во всём мире в течение многих веков, но употребление большого количества соли повышает давление, что затем грозит инсультом, инфарктом, сердечной и почечной недостаточностью. По рекомендациям ВОЗ, дневная норма соли не должна превышать 5 граммов. К сожалению, в реальной жизни всё иначе. В Латвии потребление соли необычайно высоко, особенно за счёт промышленно обработанной пищи.

“Каждый десятый житель Латвии посылает солью уже готовый промышленно обработанный продукт ещё до того, как его попробовать! (Health Behaviour among Latvian Adult Population, 2008).”

Не употребляйте промышленно обработанные продукты, содержащие соль в особо больших количествах как консервант для продления срока употребления продукта. К сожалению, читая маркировку продукта, нередко необычайно сложно понять, какое количество соли содержит данный продукт. Избегайте копчёностей, вяленых и маринованных продуктов, изделий из мяса и рыбы, солёных орехов, чипсов и т.д.

Если к блюду добавить острый красный перец (чили, перрегонсипо и др.), он сделает вкусовые рецепторы более чувствительными к соли, и её количество можно уменьшить. Чем больше натуральных приправ мы добавляем в еду, тем более роскошный вкус мы можем получить, и тем меньше соли нужно будет добавлять!

Рыба

Несмотря на то, что в Латвии встречается как морская, так и пресноводная рыба, её ежедневное употребление непростительно низко. В больших городах ещё можно купить морскую рыбу, а в маленьких рыбу употребляют, в основном, в виде консервов, солёной и вяленой продукции – снова повышено количество соли!

В Средиземноморской диете едят много мелкой морской рыбы – анчоусы и сардины, которые содержат много омега-3 жирных кислот. В Латвии также доступны различные сорта мелкой морской рыбы, самая популярная из которых – салака – 70 центов за килограмм! Мелкая рыба живет меньше, она накапливает меньше вредных веществ, чем

долгожители – лосось, особенно тунец и меч-рыба.

Пресноводная рыба содержит меньше омега-3 жирных кислот, но является замечательным источником белка в рационе, а также альтернативой мясу.

Мясо

Потребление мяса нужно снизить до 3 раз в неделю.

В Латвии употребляют, в основном, свинину (из-за плохого качества говядины), а также мясные изделия (соль, низкокачественный жир, консерванты, красители – Е, Е, Е, Е...).

В последнее время становится популярна дичь, в ней меньше жира и холестерина, она содержит много железа. Дикие животные питаются некультивируемыми продуктами растительного происхождения, поэтому содержат много ненасыщенных жирных кислот по сравнению с животными, выращиваемыми на фермах, которых, в основном, кормят кукурузными и соевыми продуктами. Надо признать, что дичь готовится дольше, но многочасовое запекание или тушение при низких температурах улучшает вкусовые качества мяса. Говоря о мясе, нужно особо подчеркнуть его качество, что означает хорошее содержание скота и птицы. Индустриально выращиваемые животные получают радикально отличный корм от того, чем питается домашний скот! Но это давно известные истины с «бабушкиных» времен! Хотя действуют и сейчас!

И да – ведь можно адаптировать Средиземноморскую диету к Латвии, только нужно вспомнить исторические традиции, забытые продукты, блюда, приправы и бабушкины рецепты!

Если открыть старые (начала XX века) поваренные книги, можно обнаружить в них как «экзотические» приправы (розмарин, орегано, базилик, чили и др.), так и прованское масло, которое является ничем иным, как оливковым!

Почти забыла обсудить ещё одну группу продуктов!

Сладости

Они не предусмотрены в диете для регулярного употребления, а разрешены иногда, редко – можно назвать это по-разному. В этом вопросе нужно соблюдать 2 вещи – умеренность и качество! Отчего же не позволить себе один кусочек хорошего шоколада к чашечке хорошего эспрессо? Хочу особо подчеркнуть качество – шоколад с содержанием какао выше 80% является качественным и полезным. Качественное печенье? То, в составе которого

сливочное или оливковое масло, а не низкокачественный маргарин (как это бывает в большинстве случаев!), и не всю пачку! Полезный праздничный торт? Прочитайте состав торта, обычно это весьма интересно! Например, иногда во взбитых сливках нет ни грамма молочных жиров, они на 100% состоят из растительных жиров! Каких? Будьте уверены – оливкового масла там нет! В Италии есть поговорка – не ешьте ничего, что ваша бабушка не опознала бы как съедобное!

В Латвии есть мёд! В холодильнике – мамино варенье! Замечательные сладости!

Как в качестве первичной, так и вторичной профилактики Руководства Латвийского общества кардиологов рекомендует *Средиземноморскую диету, определение которой – правильное питание: натуральная, соответствующая сезону свежая пища + физкультура!*

Конечно, невозможно превратить жизнь в калькулятор и непрерывно считать принятые и потраченные калории, но нужно создать для себя представление об оптимальной величине порции, а также оптимальной ежедневной физической нагрузке! Если вам кажется, что вы «ничего такого» (!!!) не едите, а вес всё увеличивается и увеличивается, возьмите однажды листок и запишите все продукты, которые съели, включая конфетку, кусочек шоколада и пару чипсов! И подсчитайте! Получатся цифры, характеризующие ваши будни!

В последние годы исследования доказали абсолютную связь правильного образа жизни уже с детства и меньшей заболеваемостью во взрослом возрасте. Родители очень ответственны за состояние здоровья своих детей. Есть вещи, которые дети воспринимают как само собой разумеющееся – пищевые привычки, интенсивность и традиции физических нагрузок.

Давайте учиться питаться правильно, полезно, вкусно, соблюдая время принятия пищи, сезонность растений, качество продуктов! Именно так мы будем холить и лелеять себя, чтобы не заболеть сердечными болезнями.

И давайте соблюдать традиции ужинать в кругу семьи, обедать с друзьями в праздники, обсуждая хорошие стороны жизни и наслаждаясь блюдами, приготовленными с любовью!

Рецепт салата из порея смотрите на **стр. 16!** ■

Мнения: что мы ежедневно делаем на благо здоровья своего сердца?

Министр здравоохранения Г. Белевич считает, что можно достичь того, что люди в Латвии в 2065 году будут жить до 90 лет, к тому же, большую часть этих лет они будут проводить полноценно и энергично. Разумеется, при условии, что в государстве будет обеспечена долгосрочная политика здравоохранения, и люди возьмут на себя ответственность и заботу о своём здоровье.

Это означает, что те жители, которым сейчас от 30 до 40 лет, через полвека смогут справлять свое 90-летие. Поэтому мы задали вопросы трём представителям различных профессий в возрасте от 30 до 40 лет, чтобы узнать, что они делают для здоровья своего сердца уже сейчас.



Doro: shutterstock.com



ИЕВА КУБЛИНА

бывшая участница Женской сборной Латвии по баскетболу, ассистент педагога Рижской международной школы



АНДРИС БУЛИС

актёр



КРИСТИНЕ ГАРКЛАВА

ТВ-модератор

Моя философия такова: в жизни всё должно быть в равновесии и в меру. Это также относится к моему ежедневному рациону, физической активности и здоровью. Я никогда не придерживалась никаких специальных диет, но слежу, чтобы питание было сбалансированным и разнообразным, а также избегаю свинины и таких закусок как чипсы и т.п.

Несмотря на то, что я оставила профессиональный спорт, активный и спортивный стиль жизни для меня до сих пор имеет большое значение. Чтобы я чувствовала себя здоровой и полной сил, мне важно заниматься спортом 3–4 раза в неделю. Если позволяет погода, я с удовольствием бегаю кросс. В зимний период я больше посещаю высокоинтенсивные занятия в спортклубе или играю в баскетбол на любительском уровне. Также каждый день стараюсь пить достаточное количество воды – 2–2,5 л в день. Ещё один важный фактор для моего хорошего самочувствия – качественный сон. Я заметила, что мой организм лучше всего восстанавливается, если я хорошо высыпаюсь. Стараюсь спланировать свой день так, чтобы ночью я могла бы спать 8 часов.

Стараюсь регулярно заниматься физическими нагрузками – по крайней мере, три раза в неделю бегая, играя в футбол или посещая спортзал. Когда я нахожусь у себя на хуторе в Салацгриве, с удовольствием бегаю или катаюсь на велосипеде, а летом не упускаю возможности искупаться. В отличие от своих коллег по профессии, не курю. Забота о пище, здоровой по отношению к сердцу, стараюсь избегать жирных блюд и предпочитаю лёгкие продукты питания. С удовольствием ем овощи, а если нужно выбрать между рыбой и мясом, выбираю рыбу, так как знаю, что она содержит полезные омега-3 жирные кислоты. Я также уменьшил употребление сахара и не кладу его в кофе. Я не курю, но мою жизнь нередко сопровождает стресс, да и нерегулярный сон накладывает отпечаток на моё здоровье.

В свою очередь, отправляясь по делам, стараюсь больше ходить пешком и, если стоит выбор между лифтом и лестницей, поднимаюсь вверх по лестнице.

Стараюсь побаловать тело различными спортивными мероприятиями, помогающими моему самочувствию. Хотя, надо признать, не всегда есть возможность и время, но стараюсь, по крайней мере, три раза в неделю бегать. Бег – прекрасное средство для снятия стресса и напряжения. Кроме того, занимаясь бегом, я концентрируюсь не только на улучшении физической формы, но и на работе с дыханием и тренирую выносливость сердца.

Чтобы не навредить своему телу, ежедневно слежу за тем, что ем, какую пользу пища приносит моему организму, так как понятно, что рацион прямо влияет на здоровье, в том числе, и на сердце. Также уделяю внимание информации о здоровье в средствах массовой информации, например, узнаю рецепты полезных блюд. Уже с детства вместе с родителями собирали травяные чаи. Помню, как мама рассказывала, какой чай для чего предназначен. В памяти остался, например, зверобой, который рекомендован для здоровья сердца. Надо признать, что раньше не уделяла столько времени своему здоровью, но с тех пор, как на свет появились мои двое детей, приходится чаще проходить разные проверки здоровья. Также стараюсь больше прислушиваться к своему телу, так как оно подсказывает, что есть проблемы, и их необходимо решить. ■

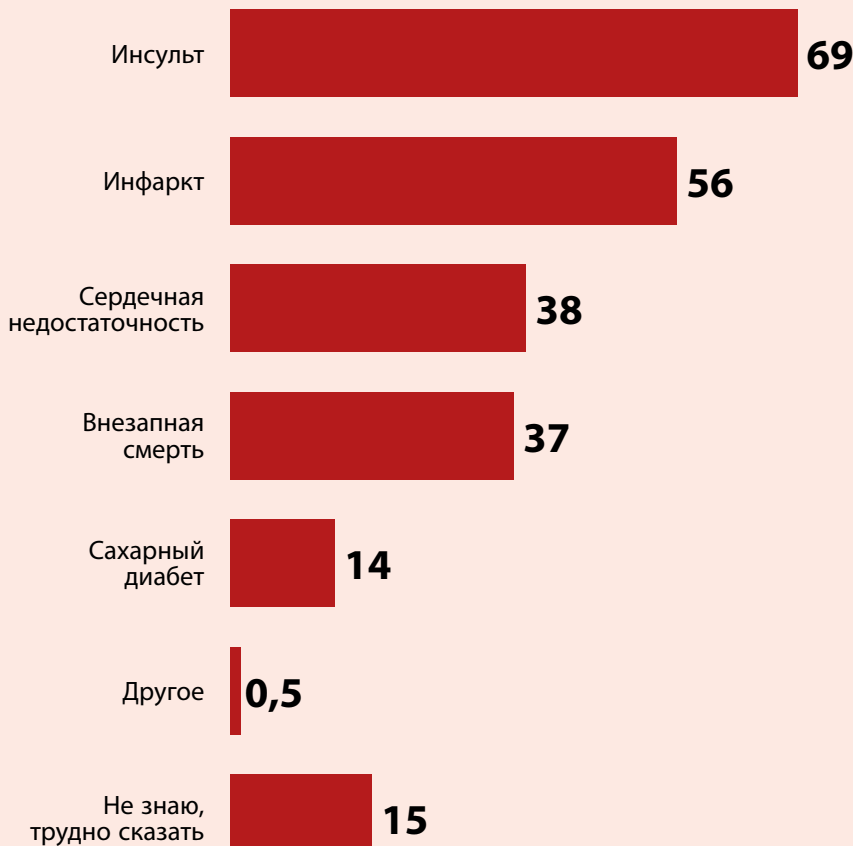
Высокое давление – самые распространённые мифы и реальность

Как указывают специалисты, несмотря на то, что население осознаёт последствия нелеченного повышенного давления – инсульт или инфаркт – многие не посещают врача своевременно и не начинают лечение до тех пор, пока состояние здоровья значительно не ухудшится. Поэтому возрастает число пациентов, попадающих к специалистам с уже запущенными заболеваниями сердца, требующими длительного лечения и существенных государственных средств, а в более тяжёлых случаях наступает смерть пациента.

О повышенном давлении, также как и о других распространённых заболеваниях, у населения существует множество разнообразных мнений, которые не всегда являются медицински и научно обоснованными. В средствах массовой информации также нередко встречается много неправды или полуправды о повышенном давлении, его диагностике и лечении. Чтобы узнать, что население знает о повышенном давлении и его лечении, общество пациентов «ParSirdi.lv» в сотрудничестве с исследовательской компанией «GfK Custom Research Baltic» провело опрос* населения, который показал, что каждый третий респондент (34% опрошенных) считает, что все болезни «от головы», поэтому не стоит спешить с лечением повышенного давления. В свою очередь, 35% опрошенных убеждены, что повышенное давление можно вылечить с помощью травяных чаёв, витаминов или пищевых добавок, а лекарства считают неэффективным методом лечения. Знаете ли вы, какие серьёзные последствия может вызывать нелеченная гипертензия? Оказывается, большая часть опрошенных хорошо осознаёт их, упоминая как инфаркт, так и инсульт (см. график №1). К сожалению, статистика свидетельствует, что мы не уделяем достаточного внимания этим последствиям, так как латвийские больницы переполнены людьми с запущенной гипертензией или последствиями, ею вызванными – инфарктом и инсультом.

График №1

Вопрос: Какие последствия может вызывать длительно нелеченное повышенное давление? (несколько ответов, %)



Поэтому, дорогой читатель, хотелось бы ещё раз напомнить, что повышенное давление – это не шутка, и само по себе оно не пройдёт!

Если у вас повышенное давление, обратитесь за помощью к семейному врачу, который при необходимости направит вас на другие исследования или к кардиологу. Многие риски болезней сердца можно предотвратить, изменив образ жизни, отдавая предпочтение здоровому питанию, отказавшись от курения и больше двигаясь. Но нередко люди полагаются на всё больше распространяющиеся мифы о том, что к врачу обращаться не нужно, лекарства вредны, и многие болезни излечимы с помощью только природных средств. Кардиологи называют это безответственным отношением к собственному здоровью. ■

*Опрос проведён в интернет-среде (панель GfK on-line) в 2014 году при участии 1018 жителей Латвии в возрастной группе от 25 до 74 лет.

Артериальная гипертензия, или повышенное давление выше 140/90 мм рт.ст. – один из важнейших факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Нормальное давление не зависит от возраста или пола. Помните – и у пожилых людей здоровое давление составляет 120/80 мм рт.ст.! Если вы констатировали повышенное давление, обращайтесь к семейному врачу и узнайте, как его понизить.



Др. мед.
ВИЛНИС ДЗЕРВЕ
кардиолог, ведущий
научный сотрудник
Научного института
кардиологии
Латвийского
Университета

Почему гипертензию называют «тихим убийцей», и почему лекарства необходимо принимать всю жизнь.

Артериальную гипертензию называют тихим убийцей, так как обычно на начальной стадии это заболевание не имеет никаких выраженных симптомов. Последствиями длительно нелеченного повышенного давления могут быть инсульт или инфаркт, также нередко – смерть пациента. Поэтому, если у вас констатирована гипертензия и выписаны медикаменты, принимайте их добросовестно. Будет ошибкой считать, что после приёма медикаментов в течение какого-то времени гипертензия излечивается, и можно

прекратить приём лекарств. В многочисленных исследованиях доказано, что если пациент прекращает приём лекарств (так как самочувствие улучшилось), уже через короткое время здоровье пациента, к сожалению, возвращается в прежнее состояние или ухудшается ещё сильнее. В свою очередь, если вы забыли принять лекарство один или несколько раз, могут возникнуть колебания давления, что может быть опасно для сосудов, особенно для сосудов головного мозга, что приводит к риску инсульта.

Если раньше приём лекарств был сложным – пациенты должны были принимать горсть лекарств несколько раз в день, то сейчас стали доступны комбинированные медикаменты (два или даже три в одной таблетке), и достаточно одной таблетки в день. Поэтому важно регулярно посещать врача и проверять здоровье. Лечение гипертензии – это продолжительный процесс, длящийся всю жизнь. Однако, начав своевременное лечение, можно существенно снизить риск возникновения инсульта или инфаркта, а также предотвратить другие сердечно-сосудистые заболевания. ■

Когда нужно вызывать скорую помощь

Если повторно измеренное давление в состоянии покоя превышает 180 мм рт.ст., и это сопровождается другими заметными симптомами, например, усталостью, рвотой или головокружением, – это сигнал тревоги, и нужно обязательно вызвать неотложную медицинскую помощь, позвонив по телефону

113 ☎

Чтобы развеять мифы и разъяснить непонятные моменты, кардиологи вместе с обществом пациентов создали интернет-страницу, где можно найти подробную информацию о повышенном давлении, его профилактике и лечении: www.asins-spiedienu.lv

OMRON Измерители артериального давления от японской фирмы OMRON



OMRON M3

5 Garantijas
laiks
gadi

- Интеллектуальная система управления "Intellisense" •
- Индикатор нерегулярного сердцебиения •
- Манжета на окружность руки 22-42 см •

Спрашивайте в аптеках вашего города

Официальный представитель OMRON в Латвии: SIA „ELVIM”.



Предотвратить инсульт в ваших силах!

**Артериальная гипертония
и мерцательная аритмия**

- два основных фактора риска инсульта.
Тонмометр OMRON представляет собой высокоточный прибор для контроля артериальной гипертонии и выявляет нарушение сердечного ритма, тем самым предупреждая о развитии мерцательной аритмии.

Наиболее распространённые мифы и реальность

Вот обобщение некоторых самых распространённых мифов и мнения врачей о них

Миф	Реальность
Повышенное давление всегда вызывает плохое самочувствие: головные боли и головокружения, тошноту, усталость.	У человека с длительно повышенным давлением может быть и хорошее физическое самочувствие. Поэтому каждому нужно следить за значениями давления, регулярно его измеряя.
Повышенное давление – нормальное состояние для пожилых людей.	Нормальное давление в любом возрасте – 120/80 мм рт.ст.; у пожилых оно может быть незначительно повышенным. Но нужно иметь в виду, что повышенное давление также может быть и у молодых людей.
Повышенное давление – несерьёзная проблема, оно бывает у многих людей, и с этим можно жить.	Повышенное давление – серьёзное заболевание. Нелеченное повышенное давление может привести к таким тяжёлым заболеваниям, как инфаркт и инсульт.
Повышенное давление можно вылечить.	Так же, как диабет или любое другое хроническое заболевание, длительно повышенное давление не излечивается полностью. Если оно диагностировано, лечение под наблюдением врача будет необходимо всю оставшуюся жизнь.
Лекарства не всегда являются наиболее эффективным средством лечения повышенного давления, и различные пищевые добавки для здоровья сердца и травяные чаи – тоже хороший выбор.	Длительно повышенное давление можно лечить и контролировать только под наблюдение врача, регулярно принимая медикаменты.
Лечение повышенного давления сложное, и оно не всегда достаточно эффективно.	Наука ушла далеко вперёд. Если раньше для лечения гипертензии было необходимо несколько медикаментов, то доступные сейчас лекарства нового поколения, объединяющие в себе комбинации даже трёх медикаментов, существенно облегчают приверженность пациента процессу лечения, так как действуют 24 часа и содержат вещества, замедляющие образование атеросклероза, и снижают риски инфаркта и инсульта.
Повышенное давление – это врождённая болезнь: если её обнаружили у кого-то из родителей или близких родственников, она неизбежно затронет и меня.	Врождённые факторы могут играть большую роль в развитии повышенного давления, но многим избежать повышения давления помогли такие изменения образа жизни: сбалансированное питание с пониженным потреблением соли, регулярные физические нагрузки, здоровый вес, отказ от курения, ограничение алкоголя, избегание стрессов, приём медикаментов, выписанных врачом.
Однажды измеренное и констатированное значение повышенного давления означает, что я болен.	Измерение единожды повышенного давления – это ещё не показатель для диагностики болезни. Врач поставит диагноз только после проведения повторных измерений в течение длительного времени. Для определения максимально точных значений давления врач может рекомендовать отказаться от кофе или физических нагрузок за несколько часов до измерения давления.



Фото: К. Гарда



Abbott

hsTnl – высокочувствительный анализ на тропонин I для диагностики острого инфаркта миокарда (ОИМ) и ишемического повреждения сердца

BNP – анализ для оценки сердечной недостаточности



Лаборатории в Латвии, в которых можно провести диагностику кардиологических заболеваний

Центральная Лаборатория
Рига, ул. Лиелвардес 68

Лаборатория NMS
Рига, ул. Бикерниеку 25а

**Лаборатория стационара «Гайльззерс»
Рижской Восточной клинической
университетской больницы**
Рига, ул. Хипократа 4

**Клиническая университетская больница
им. Паула Страдина**
Рига, ул. Пилсоню 13
Латвийский центр трансплантации

**Филиал Центральной лаборатории
Лаборатория Елгавской больницы**
Елгава, бульв. Бривибас 6

**Филиал Лаборатории NMS
Лаборатория Лиепайской региональной
больницы**
Лиепая, ул. Слимничас 25

Тукумская больница
Тукумс, ул. Раудас 8

**Филиал Лаборатории NMS
Цесисская клиника**
Цесис, ул. Слимничас 9

Лаборатория Резекненской поликлиники
Резекне, ул. 18 Ноября 41

Лаборатория Мадонской больницы
Мадона, ул. Рупниецибас 38

Лаборатория Огрской больницы
Огре, ул. Слимничас 2

Как лечат сердечную недостаточность?

Фото: из личного архива



Др. ГИНТА КАМЗОЛА
Кардиолог ПСКУС,
руководитель
рабочей группы
по сердечной
недостаточности
Латвийского общества
кардиологов

Это нужно знать пациентам и их близким, чтобы успешнее жить с сердечной недостаточностью

Общество пациентов «ParSirdi.lv» в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов уже несколько лет организуют День сердечной недостаточности для пациентов, во время которого у больных, а также их близких есть возможность узнать новую информацию о болезни, задать вопросы специалистам, а также обменяться опытом и советами с другими пациентами с сердечной недостаточностью. В мае этого года также запланирована подобная встреча, о которой мы будем информировать шире по мере приближения дня мероприятия. Учитывая большой интерес пациентов об этой теме, мы хотели бы продолжить раздел советов, который начали публиковать в прошлом издании «Сердце и здоровье» в сотрудничестве с кардиологом др. Гинтой Камзолой.

При появлении подозрений на сердечную недостаточность сначала нужно обратиться к семейному врачу, который оценит жалобы и анамнез заболевания, и в случае необходимости направит на дополнительные исследования. В случае сердечной недостаточности это будет два дополнительных исследования или исключения диагноза: уровень натрийуретического пептида и эхокардиография.

Как лечат сердечную недостаточность?

Пациенты с подтверждённой сердечной недостаточности в Латвии, в основном, наблюдаются у семейного врача и кардиолога, но, так как сердечная недостаточность довольно широко распространена, врачи других специальностей также часто сталкиваются с этими пациентами в своей повседневной практике.

Именно семейный врач следит за жалобами пациентов и их общим состоянием, выписывает необходимые медикаменты и следит, чтобы пациент получал их в оптимальных дозах. В случае сердечной недостаточности очень важно получить целевую дозу медикамента, в противном случае, улучшение ситуации достигается не всегда. Если состояние, несмотря на терапию, ухудшается, может быть необходима коррекция в условиях стационара.

Какие исследования нужно пройти?

В случае декомпенсации (выраженного ухудшения состояния – ред.) сердечной недостаточности дозы некоторых медикаментов (например, бета-блокаторов, ингибиторов АПФ) могут быть уменьшены, поэтому после выписки из стационара их дозы нужно постепенно увеличивать под контролем семейного врача. Пациентам с выраженными симптомами сердечной недостаточности (III-IV ФК) также желательно посетить кардиолога. В течение двух недель после выписки из стационара необходимо повторить исследования почечных и печёночных показателей, а в течение месяца – и полный анализ крови. В КУС им. Паула Страдина, выписывая пациентов с тяжёлыми стадиями сердечной недостаточности, стараются назначить конкретную дату контрольного визита и эхокардиографии, чтобы оценить эффект терапии, и, при необходимости, её скорректировать. Но нужно сказать, что для контроля сердечной функции в динамике, любому пациенту с сердечной недостаточностью нужно пройти эхокардиографию в течение полугода после выписки из стационара. Так как на оплаченную государством эхокардиографию образуются очереди, желательно записаться заранее. На домашней странице Национальной службы здравоохранения можно уточнить длину очереди в различных лечебных учреждениях.

Поддержка пациентов в Латвии и в Европе

Во многих странах Европы, для улучшения ухода за пациентами с сердечной недостаточностью и обеспечения высококачественного и экономически эффективного лечения, учреждены клиники сердечной недостаточности. Их деятельность основана на усилиях мультидисциплинарной команды, в состав

которой входят как кардиологи, специалисты по медицинской визуализации, инвазивные кардиологи, специалисты по электрофизиологии и сердечные хирурги, так и медицинские сёстры, психологи, диетологи, гериатры, социальные работники и т.д. Особое внимание в клиниках сердечной недостаточности уделяется пациентам с выраженными симптомами сердечной недостаточности и пациентам высокого риска (пациентам с хронической болезнью почек, сахарным диабетом, хронической обструктивной болезнью лёгких, анемией, пожилым пациентам с множественными сопутствующими заболеваниями). Также в этих клиниках большое внимание уделяется обучению пациентов и их родных.

Пока в Латвии такая клиника находится только на уровне замысла, и для реализации подобного проекта требуется поддержка государства, мы создали множество информационных материалов для пациентов. Уже несколько месяцев у пациентов при выписке из стационара есть возможность получить «Паспорт больного сердечной недостаточностью», в котором можно фиксировать пульс, давление, вес, а также принимаемые медикаменты и дату повторного визита. По-моему, подобные информационные материалы для пациентов увеличивают их приверженность лечению, что весьма важно в случае сердечной недостаточности. ■

Сердечная недостаточность – это состояние здоровья, при котором сердце не способно достаточно хорошо перекачивать кровь для её доставки организму. Другими словами, ваше сердце не способно доставить достаточно кислорода и питательных веществ, чтобы ваш организм мог работать нормально. Сердечную недостаточность нередко вызывает ранний инфаркт миокарда, высокое давление или болезнь сердечных клапанов.

Для сердечной недостаточности характерно множество симптомов, вызываемых скоплением жидкости и ослабленным кровотоком. Три основных симптома – это отёк (задержка жидкостей), одышка и усталость.

Практические советы пациентам для более успешной жизни с сердечной недостаточностью*

Позаботьтесь о себе, активно контролируя состояние своего здоровья! Изменение образа жизни может положительно повлиять на вашу повседневную жизнь: соответствующая диета и упражнения могут способствовать уменьшению симптомов и предупреждению появления сердечной недостаточности.

Диета, помогающая уменьшить симптомы сердечной недостаточности

- Если у вас выраженные симптомы сердечной недостаточности (одышка, отёки), объём выпиваемой жидкости нужно ограничить до 1,5–2,0 литра в сутки. В свою очередь, если одышка небольшая и отёки отсутствуют, ограничения жидкости не нужны.
- Снизьте количество соли в пище до 2 г в день, избегайте предварительно приготовленных блюд, мясных изделий, проверяйте содержание соли на этикетке продукта.
- Избегайте блюд с высоким содержанием жиров, употребляйте в пищу фрукты и овощи, молочные продукты с низким содержанием жиров, зерновые изделия и рыбу. Для улучшения вкуса применяйте различные приправы.

Физическая активность

- Занимайтесь физическими упражнениями для улучшения работы сердца и мышц, продолжайте выполнять ежедневные дела дома с семьёй.
- Регулярно занимайтесь физической активностью с подходящей нагрузкой. Объём нагрузок зависит от степени тяжести сердечной недостаточности и существующих симптомов, поэтому, прежде чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом.

Давление

Контроль давления имеет большое значение для предотвращения ухудшения состояния больного с сердечной недостаточностью. Однако, если давление слишком низкое, может начаться головокружение, особенно при вставании на ноги из положения стоя.

Если давление у вас постоянно повышенное (в случае сердечной недостаточности уровень давления не должен превышать 180/30 мм рт.ст.) или пониженное, или у вас головные боли, головокружение, или вы теряли сознание, проконсультируйтесь с врачом или медсестрой.

Как измерять давление в домашних условиях?

- Используйте современный аппарат для измерения давления и манжету подходящего размера (спросите совета у врача или медсестры).
- До проведения измерения отдохните от 3 до 5 минут.
- Воздержитесь от курения и употребления алкогольных и кофеинсодержащих напитков хотя бы за тридцать минут до проведения измерения.
- Измеряя давление, сядьте, упритесь ногами в пол, обопритесь спиной и руками, поместите руку на уровне сердца. Не разговаривайте.
- Давление лучше измерять на руке, которая не является доминирующей (например, на левой руке, если вы правша).
- Для более точного результата измерьте давление дважды с интервалом 1–2 минуты, и запишите результат только второго измерения – один раз утром и один раз вечером.

Сердечная деятельность

Хотя ускоренная сердечная деятельность (пульс) помогает вашему организму выдерживать большую физическую нагрузку, постоянно ускоренная сердечная деятельность

способствует перегрузке сердца. Доказано, что ускоренная частота сердечной деятельности у пациента с сердечной недостаточностью повышает риск смертности. Поэтому при лечении сердечной недостаточности, при необходимости, врачи назначают медикаменты, которые снижают частоту сердечной деятельности. Пациенту, в свою очередь, нужно тщательно следить за скоростью своей сердечной деятельности. В случае сердечной недостаточности частота сердечной деятельности должна быть ниже 70 раз в минуту.

Если ваша сердечная деятельность постоянно ускорена или замедлена, или у вас головокружения, или вы теряете сознание, проконсультируйтесь с врачом или медсестрой.

Ваш врач назначит лечебные мероприятия, чтобы контролировать сердечную деятельность и помочь вашему сердцу работать эффективнее.

Как измерять сердечную деятельность в домашних условиях?

Сердечную деятельность (пульс) обычно можно измерить с помощью аппарата для измерения давления, но вы сами можете определить пульс:

- Посидите спокойно хотя бы пять минут.
- Снимите часы, поверните левую или правую ладонь вверх и немного согните локоть.
- Прижмите пальцы к выемке между средними сухожилиями и внешней костью. Вы почувствуете пульсацию – это и есть ваш пульс.
- Чтобы узнать показатель своей сердечной деятельности, подсчитайте



Фото: shutterstock.com

пульс в течение 30 секунд и умножьте результат на два.

Вес

Задержка жидкости в организме вызывает некоторые симптомы. Её причина – затруднённая циркуляция крови, в результате чего жидкость скапливается в ногах, лёгких и в районе желудка. Взвешивайтесь один или два раза в неделю в одни и те же дни недели в одно и то же время, желательно утром, натощак и без одежды. Всегда пользуйтесь одними и теми же весами.

Проверьте район лодыжек, ног и талии на наличие отёков, просто надавив в течение нескольких секунд на соответствующие ткани большим пальцем. Если видны следы надавливания, у вас отёк. Это может свидетельствовать о задержке жидкости, которая возникла до того, как вы заметили существенные изменения веса.

Увеличение веса и подбор дозы диуретического средства

От лишней жидкости можно избавиться, увеличив дозу диуретического средства в соответствии с

рекомендациями врача. Посетите врача, если вес увеличился более чем на 2 кг.

В каких случаях необходимо срочно обращаться за помощью?

Вызывайте неотложную помощь в следующих случаях:

- постоянные боли в груди, которые не уменьшаются при приёме нитроглицерина;
- значительная и постоянная нехватка воздуха;
- потеря сознания или полный упадок сил.

Как можно скорее уведомите врача или медсестру о следующих случаях:

- повышенная нехватка воздуха, сниженная выносливость во время физической активности;
- во время сна вы часто просыпаетесь из-за нехватки воздуха, и для удобного сна вам нужно несколько подушек;
- постоянно ускоренная сердечная деятельность;
- усиленная пальпитация, или сердцебиения;
- резкое увеличение веса.



Фото: shutterstock.com

Консультируйтесь с врачом или медсестрой в следующих случаях:

- прогрессирующий отёк или боли в брюшной полости; повышенная отёчность ног;
- учатившиеся эпизоды головокружения; потеря аппетита и тошнота;
- увеличивающаяся усталость;
- усиливающийся кашель.

Дополнительная информация о сердечно-сосудистых заболеваниях:

www.parsirdi.lv ■

*Советы подготовлены с использованием официальной интернет-страницы Европейского общества кардиологов: www.heartfailurematters.org



Фото: shutterstock.com

Рецепт

Когда из сочных овощей прошлой осени особо больше нечего выбрать, помните, что есть такое луковичное растение ПОРЕЙ! Полезный и вкусный, он хорошо хранится до весны!

Салат из порея для стола

Мелко нарезать белую часть порея (8–10 см) и около 2 см зелёной части для украшения, добавить мелко нарезанные 2 вареные моркови, 2 кисло-сладких яблока, 4 варёных (желательно деревенских) яйца. Добавить 2 ложки приготовленного дома майонеза (см. рецепт в прошлом номере «Сердце и здоровье», или на www.sirdsunveseliba.lv) и 1 ложку йогурта густой консистенции. Немного соли (нельзя пересаливать – это портит салат!) и чёрного перца.

Вот и всё! Готово! Разноцветное, хрустящее и освежающее!

Прогони ВЕСЕННЮЮ усталость

Каждую весну повторяется одно и то же – природа просыпается, а твой уровень энергии стремительно падает. Это – естественная реакция защитной системы организма на длинные зимние месяцы. Усталость, сонное состояние и нежелание что-либо делать свидетельствуют о том, что резервы организма опустошены. Как вернуть себе силы?

Деятельность организма – это такой тонкий и чувствительный механизм, что на него влияют и переменчивые погодные условия с большим колебанием температур, и разные вирусы, но больше всего – нехватка солнечного света, ведь мы живем в такой климатической зоне, где наслаждаться солнцем приходится не часто. К счастью, весенняя усталость проходит довольно быстро, так как организм в действительности приспосабливается к новой ситуации – весне. Сильнее весеннюю усталость чувствуют после нарушений деятельности вегетативной нервной системы. Так же больше устают люди в возрасте старше 50 лет, особенно – трудоголики, которые не поднимая головы работают с утра до позднего вечера. Как подружиться с весной и бороться с усталостью? Дружи с природой. Движения дают энергию. Прогулки вдоль моря или по лесу снимут усталость и дадут приятное расслабление. К тому же, при движении организм выделяет эндорфин – гормон хорошего самочувствия. Кстати, именно энергично шагая, ускоряется и углубляется дыхание, улучшается вентиляция легких и снабжение организма кислородом – больше кислорода достается мозгу, сердцу и другим органам. Так что, беги, гуляй, катайся на велосипеде!

ПОРАДУЙ СЕБЯ СВЕТОТЕРАПИЕЙ

Получая солнечный свет, под влиянием ультрафиолетовых

лучей в коже происходит быстрый синтез витамина D – его уровень в крови повышается в четыре раза. Если на улице нет солнца, светотерапию можно получить в различных лечебных заведениях. В такой терапии используют лампы, излучение которых похоже на солнечное. Свет стимулирует и регулирует биологические процессы, помогает организму вернуть равновесие и стимулирует самооздоровление.

ОПУСТОШИ БАНКУ МЕДА

Знаешь ли ты, почему большинство пчеловодов такие счастливые и так хорошо выглядят? Потому что в меду и продуктах из меда содержится множество биологически активных веществ, необходимых твоему организму. Каждый вечер перед сном разведи в ½ стакана воды чайную ложечку меда и добавь каплю лимонного сока. Множество полезных веществ содержится и в пчелином маточном молочке. Оно прекрасно укрепляет иммунную систему, снимает усталость, улучшает сон и память.

ПРИНИМАЙ НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

Весной во всех овощах и фруктах витаминов по крайней мере в три раза меньше, поэтому их нужно есть в три раза больше, чем обычно. Больше всего организму весной нужен витамин

Е, участвующий в процессе формирования мускул и других тканей, и защищающий клетки от разных заболеваний. В натуральном виде этот витамин больше всего содержится в растительном масле, семенах и орехах. Хорошо известно, что витамин С укрепляет иммунитет и нейтрализует вредные вещества, находящиеся в клетках. Этот витамин в самом большом количестве содержится во фруктах, ягодах и овощах. Так же организму очень нужен витамин В. Больше всего бета-каротин в морковке, шпинате, красном перце и абрикосах. Отличный источник витамина В – пророщенные зерна. В них много и других минеральных веществ, аминокислот, хлорофила и клетчатки. Лучше всего, если зерна будешь проращивать сам на подоконнике, и каждое утро сможешь добавлять их в салат. Выбери зерна овса, пшеницы, гречихи или семена подсолнуха, редиски, чечевицы, кресс-салата, свеклы и др. Весной употребляй в пищу много рыбы и избегай тяжелых жирных продуктов, на переработку которых организму приходится тратить много сил и энергии.

Когда весной солнышко с дарованной природой свежестью задерживается, возобнови силы и энергию и поборись с усталостью с произведенным в Латвии препаратом Милдронат®-Гриндекс. Это средство положительно влияет на энергообмен,

с легкостью активизирует работу центральной нервной системы. Во время нагрузок препарат помогает сохранять равновесие в процессе подачи и затраты кислорода клетками, активизирует те процессы обмена веществ, которые требуют для производства энергии меньших затрат кислорода. Милдронат®-Гриндекс обладает тонизирующим эффектом – улучшает память, ускоряет процессы мышления (это особенно важно для студентов в период сессии, а так же для трудоголиков, которым нужно успеть и работу сделать, и отчеты подготовить, и полноценно провести свое свободное время), улучшает ловкость движений, увеличивает способность организма сопротивляться неблагоприятным условиям. Важен для тех, у кого смена времени года часто вызывает простуду, а также для тех, кто хочет весной заняться спортом.

ПОМНИ О БЕРЕЗОВОМ СОКЕ

Березовый сок промоет твой организм и поможет вернуть отличное самочувствие. Он помогает отчиститься от ненужных веществ, накопившихся в организме. Если у тебя нет серьезных проблем со здоровьем, березовый сок можно пить в неограниченных количествах. Активные вещества в соке сохраняются в течение трех-четырех часов после сбора сока, поэтому пей его как можно скорее.

Кто-то живет
**В ПОЛНУЮ
СИЛУ,**
а Вы?

Спросите специалиста, как
МИЛДРОНАТ®-ГРИНДЕКС
Meldonium
может помочь Вам!



Grindex



- Эффективно улучшает энергетический обмен веществ в организме*
- Помогает при пониженной работоспособности, физическом и эмоциональном переутомлении*
- Ускоряет восстановление в период выздоровления после цереброваскулярных нарушений, травм головы и энцефалита*

Суточная доза для взрослых: 500 мг (2 капсулы). Принимать два раза в день.

13.03.2015. Безрецептурный препарат. *Полную информацию о препарате смотреть в инструкции. Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию и проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом! АО «Гриндекс». Ул. Крустпилс 53, Рига, LV-1057. Тел.: 67083500; факс: 67083505.

Что говорят анализы о нашем здоровье сердца?

Консультирует Ольга Дегтярёва, руководитель лабораторий по медицинским вопросам, SIA «Центральная Лаборатория».

Чаще всего на анализы крови, которые определяют состояние здоровья сердца, направляет врач, когда проводит профилактическое обследование пациента. Очень редко пациенты сами, заботясь о состоянии своего здоровья, просят выписать направление на анализ.

Учитывая все более возрастающую тенденцию к ожирению у взрослых, на лабораторные исследования направляются всё более молодые люди, чтобы констатировать сердечное заболевание. Если когда-то на обычные обследования здоровья сердца направляли людей в возрасте 45–50 лет, то сейчас всё чаще анализы делают люди в возрасте от 30 до 35 лет. Ещё одна большая группа, сталкивающаяся с болезнями сердца и делающая анализы – это женщины после 50 лет (это нередко связано с наступлением менопаузы и другими проблемами), а также мужчины после 40 лет.

Наиболее часто назначаемый анализ – холестерин!

Есть несколько анализов, которые характеризуют состояние здоровья сердца. Наиболее популярный и профилактически назначаемый анализ – изменения липидов. В качестве главного фактора риска развития атеросклероза и коронарной болезни сердца определяют уровень холестерина, не только общий холестерин, но и холестерин низкой плотности (LDL/ZBL/ЛНП), холестерин высокой плотности (HDL/ABL/ЛВП) и триглицериды (TG/ТГ). Высокий уровень триглицеридов вместе с повышенным холестерином низкой плотности повышает риск развития атеросклероза.

Липопротеины низкой плотности (ЛНП) – липидные факторы риска атеросклероза, а также маркеры, так как они откладываются на внутренних поверхностях артерий, образуя атеросклеротические бляшки, которые полностью или частично закупоривают сосуды. Это, естественно, создаёт снижение кровотока и структурные изменения кровоснабжаемого органа. Если поверхность бляшки трескается или изъязвляется, вокруг активируются протромботические процессы, и в кровеносном сосуде образуются тромбы, или, если бляшка отрывается от стенки, эмбол. Именно

эти два фактора вызывают развитие острого коронарного синдрома, включающего в себя инфаркт миокарда, нестабильную стенокардию и внезапную кардиальную смерть, а также возникновение инсульта головного мозга. Вместе с этим, очень важно вовремя определить повышенный уровень ЛНП в крови для начала лечения против атеросклероза и снизить риск развития бляшек, а также снизить рост уже существующих бляшек. Например, при снижении уровня ЛНП на 1 ммоль/л риск заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями снижается на 25%.

Чем тяжелее заболевание и больше факторов риска, тем ниже должен быть целевой уровень ЛНП

Уровень холестерина низкой плотности можно снизить медикаментозно и немедикаментозно, а также комбинируя оба метода. К немедикаментозным методам относится диета с пониженным содержанием животного мира в рационе, повышенным удельным весом свежих овощей и фруктов, снижение веса тела, если он повышен, увеличение физической нагрузки, а также обязательный отказ от курения. Медикаментозное лечение назначается лечащим врачом каждому пациенту индивидуально.

Больше о лечении повышенного холестерина читайте на www.sirdsunveseliba.lv в интервью с кардиологом д-р. Иветой Минтале.

Другие важные анализы крови для определения сердечных заболеваний

Пациентам с хроническими заболеваниями сердца, например, с сердечной недостаточностью, а также в случае острых состояний, дополнительно назначаются другие анализы крови.

Для пациентов с признаками или жалобами на внезапную, сильную, жгучую, рвущую или душащую боль в груди, которая может сопровождаться нарушениями сердечного ритма, а именно, для пациентов, входящим в группу риска инфаркта миокарда, обязательна срочная консультация врача, во время которой назначаются лабораторные анализы, чтобы определить тропонин I, креатинкиназу, фибриноген, глюкозу, INR (индекс протромбина) и высокочувствительный С-реактивный белок, дополнительно также могут определяться D-димеры

и гомоцистеин. Тропонин I – очень чувствительный показатель в случае сердечных нарушений, которые констатируются через 4–6 часов после появления болей. Креатинкиназа МБ-фракция – дополнительный показатель в случае инфаркта миокарда, который повышается через 4–8 часов после появления болей, и его повышенный уровень сохраняется в течение 36–38 часов. Повышенные показатели фибриногена указывают на образование сгустка крови или тромба при инфаркте. D-димеры в первые 24–48 часов после появления болей указывают на образование сгустка крови или тромбоз, что часто является прямой причиной инфаркта. Эти показатели также указывают на тромбоз глубоких вен ног (из вен ног сгусток крови может подняться по кровеносным сосудам до сосудов крови и вызвать тромбоз).

Лабораторные анализы, рекомендуемые пациентам, входящим в группу хронической сердечной недостаточности – NT pro-BNP, фракции холестерина, INR и высокочувствительный С-реактивный белок. NT pro-BNP – это мозговой натрийуретический пептид, указывающий на эффективность сердечной деятельности, сокращаемость сердца и способность к перекачке крови (именно при снижении эффективности сердечной деятельности образуются отёки, одышка при нагрузке). Количество BNP соответствует степени выраженности сердечной недостаточности (функциональному классу). INR используется для определения недостаточности одного или нескольких факторов внешнего пути свёртывания у пациентов с врождёнными или приобретёнными заболеваниями системы свёртывания, заболеваниями печени или дефицитом витамина К, а также в качестве чувствительного теста наблюдения при лечении оральными антикоагулянтами (например, варфарином) или специфического теста факторов свёртывания. Для обеспечения сравнимости результатов протромбина, измеренных различными методами, они выражаются в INR (*International Normalised Ratio*, или международном нормализованном отношении).

Помните – плановые анализы крови нужно делать натошак!

Перед сдачей крови на анализы, особенно при проверке липидов, человек не должен есть, по крайней мере, в течение 10 часов, иначе результаты

не будут объективными. Нельзя пить чай или кофе, так как кофейные зёрна богаты жирами. Лучше всего пить чистую воду.

В противном случае, во взятых образцах крови обнаруживаются жиры (хилёзная кровь), которые, в свою очередь, не позволяют правильно интерпретировать результаты. Разумеется, в острых случаях в

лаборатории кровь проверяется так или иначе.

Проверки, рекомендуемые раз в год или чаще

Для здорового человека анализ крови обязателен раз в год. На практике получается так, что те, кто ходит к врачу чаще, чаще получают

направления на различные анализы. Пациентов с конкретными диагнозами сердечных заболеваний обычно направляют на анализы раз в 3–6 месяцев. Разумеется, всегда можно сдавать анализы чаще, чем назначил врач, но тогда нужно считаться с тем, что анализы будет необходимо оплачивать из своего кармана. ■

Интервьюировала: Сабине Пуке



Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

КАЧЕСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА – ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ!

Цены на некоторые самые востребованные анализы:

Анализ на витамин D

Недостатку витамина в организме способствует недостаточное нахождение на солнце, недостаточный приём витамина с пищей, хроническое заболевание почек, гипопаратиреоидизм, и др. факторы.

6,50
EUR

Chlamydia trachomatis

Вызывает уретрит, проктит (болезнь прямой кишки, кровотечение) бесплодие, простатит, внематочную беременность и т.д.

Neisseria gonorrhoeae

Вызывает уретрит, проктит, конъюнктивит, (у новорождённых) простатит и т.д.

Trichomonas vaginalis

Вызывает преждевременные роды, повышенную восприимчивость к ВИЧ и СПИД; согласно исследованиям, связана с агрессивным раком простаты.

Mycoplasma hominis

Может вызывать сальпингит.

Mycoplasma genitalium

Вызывает уретрит, выделения из мочеполового тракта, жжение в процессе мочеиспускания, артрит, бактериальный вагиноз и т.д.

Ureaplasma urealyticum

Может вызывать лейкоцетирию.

Ureaplasma parvum

Может вызывать преждевременные роды, воспаление матки и образование камней в почках, и т.д.

*образец сдаётся у врача

35,00
EUR

Панели аллергенов

30 аллергенов IgG4 качественно (ингаляционные или пищевые).

24,19
EUR

Тест на непереносимость продуктов питания

(270 тестов IgG). *ImuPro* – это сокращение названия *Food Immunological Profile*, что в переводе означает иммунологический профиль пищи. Это специальный анализ крови, который помогает определить непереносимость конкретных продуктов питания, а также диагностировать скрытые аллергены – как конкретные продукты, так и их ингредиенты, например, пищевые добавки, консерванты и генетически модифицированные ингредиенты, которые добавляют к готовым продуктам в процессе промышленного производства. С помощью теста *ImuPro* Вы одновременно проверяете индивидуальную реакцию антител на 270 антигенов продуктов питания и определяете степень иммунного ответа. (Вместе с результатами Вы получите индивидуальный Справочник пациента с основной информацией).

420,00
EUR

Тест на непереносимость продуктов питания *Food Detective*

(59 тестов IgG) определяет уровень антител на конкретные продукты питания.

92,00
EUR

Отдельные аллергены – IgE количественно

Собачий эпителий, кошачий эпителий, домашний пылевой клещ и др.

7,11
EUR

Панели аллергенов

Животные, пыль, продукты питания, травы, плесень, деревья – определение специфического IgE качественно.

9,25
EUR

Общий IgE

Может быть повышен при астме, atopическом дерматите, синусите, рините и других проявлениях воздействия специфических аллергенов.

5,83
EUR

Более подробная информация о других исследованиях и запись на консультацию врача лабораторной диагностики – по телефонам **67334433** или **29493389** и на домашней странице www.laboratorija.lv.

SIA «Centrālā laboratorija» начала свою работу в 1995 году. Сейчас она сформировалась в одну из самых крупных и современных медицинских лабораторий с широкой сетью филиалов по всей Латвии.

О качестве оказываемых услуг свидетельствует аккредитация в соответствии с европейским стандартом LVS NE ISO 15189 в следующих сферах: гематологические, клинические, клинико-химические, иммуногематологические, иммунохимические, цитологические, молекулярно биологические и микробиологические исследования.

Филиалы лаборатории во всей Латвии:

Rīga		
Lielvārdes iela 68, Biķernieku slimnīcas administrācijas ēka	8.00–24.00–8.00 ежедневно (круглосуточная лаборатория)	67 334 433
Bruņinieku iela 5, Rīgas 1. slimnīca	Р. д. 8.00–19.00 Сб. 9.00–14.00. Вс. —	67 366 371
Talejas iela 1, VCA Mežaparka doktorāts	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	28 448 595
Nīcgales iela 5, VCA Aura	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 562 104
Nometņu iela 60, Doktorāts Āgenskalns	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 615 820
Imantas 8. līnija 1, K-1, RVC Imanta	Пн., Вт., Чт., Пт. 8.00–16.00 Ср. 8.00–18.00 Сб., Вс. —	26 484 433
Anņīpmuižas bulvāris 85, VCA Elite	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 414 336
Sliežu iela 19, VCA Vesels	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 394 358
Lāčplēša iela 38, VCA Pulss 5	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 283 614
A. Saharova iela 16, RVC Pļavnieki	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 136 949
Gobas iela 10a, Bolderāja	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 433 042
Gaiļezera iela 8, Mēness VC	Р. д. 8.00–10.00 Сб., Вс. —	67 530 628
Gogoļa iela 3, Dzelceļa veselības centrs	Р. д. 8.00–10.00 Сб., Вс. —	
Juglas iela 2, VCA Juglas MC	D. d. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 521 864
Alūksne		
Vīdus iela 1, Alūksnes PVAC	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	26 600 100
Auce		
Jelgavas iela 1a, Izglītības centrs	Пн., Ср., Чт., Пт. 8.00–13.00 Вт. 12.00–16.00 Сб., Вс. —	26 528 750
Daugavpils		
Aveņu iela 26	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	25 464 649
Arhitektu iela 12, VCA Olvi	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	26 143 710
Eleja		
Dārza iela 5, Pašvaldības ēka	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	63 061 260

Iecava		
Dzirnavu iela 1, Iecavas VC	Пн.–Ср. 8.00–16.00 Чт. 8.00– 18.00 Пт. 8.00–14.00 Сб., Вс. —	27 508 090
Jelgava		
Brīvības bulvāris 6, Jelgavas pilsētas slimnīca	8.00–20.00 ежедневно (круглосуточная лаборатория)	63 026 425
Zemgales prospekts 15, Zemgales VC	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	63 022 660
Raiņa iela 42, MS Optima 1	Пн.–Чт. 9.00–17.00 Пт. 9.00–16.00 Сб., Вс. —	63 022 987
Jēkabpils		
Rīgas iela 191, KIRSH Veselības Fabrika	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	25 776 620
Kauguri		
Talsu šoseja 39, Mēness veselības centrs	Пн., Ср., Чт. 8.15–11.00 Сб., Вс. —	67 755 290
Krāslava		
Rīgas iela 159, Krāslavas slimnīca	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	65 681 639
Liepāja		
Aldaru iela 20/24, Jaunliepājas PVAC	Р. д. 7.30–16.00 Сб., Вс. —	63 451 154
Brīvības iela 95, VCA Liepājas metalurgs MC	Р. д. 7.30–16.00 Сб., Вс. —	63 451 154
Līvāni		
Zaļā iela 44, Līvānu slimnīca	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	65 342 277
Madona		
Skolas iela 29, Doktorāts	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	29 126 000
Piņķi		
Jūrmalas iela 14, Ārstu prakse Svīre Plus	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	67 914 499
Rēzekne		
Atbrīvošanas aleja 122, Medical plus, 2.st., 213. kab.	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	27 839 000
18. Novembra iela 41	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	
Sabīle		
Pilskalna iela 6, Pašvaldības ēka	Р. д. 8.00–16.00 Сб., Вс. —	63 252 665
Saldus		
Slimnīcas iela 3, Saldus MC	Р. д. 7.30–16.00 Сб., Вс. —	27 874 906



ACTOVEGIN® Forte 200 мг таблетки в оболочке УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ!

LV-2015-ACTV-01

Одна-две таблетки три раза в день обеспечивают больший приток энергии к мозгу и улучшают вашу память.*

Перед употреблением проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом и внимательно прочтите инструкцию!
Безрецептурный медикамент. Рекламодатель: OOO Takeda Latvia, www.takeda.lv. Реклама разработана 03.2015. *Инструкция.

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Cardioace® Для здоровья сердца!



Не
только
рыбий
жир!

Cardioace® original - витамины для сердца

Препарат, который объединяет омега - 3 жирные кислоты, чеснок, самые важные витамины, микроэлементы и антиоксиданты, особо необходимые для здоровья сердца.

Cardioace® plus

Специализированная пищевая добавка, которая обеспечивает 24 необходимыми веществами для здоровья сердца, экстрактом ликопена, альфа - липокислотой, омега - 3 морского происхождения и также стеринами растительного мира, которые могут способствовать сбалансированию уровня холестерина.

www.vitabiotics.lv

VITABIOTICS
KUR DABA SATIEKAS AR ZINATNI

100% Natural
Formula

UK'S
No.1
SKIN, HAIR
& NAILS
FORMULA

Пищевая добавка. Пищевая добавка не заменяет полноценное и сбалансированное питание.

Мерцательная аритмия: вопросы и ответы



Лекция кардиолога др. Купица для населения собрала большое количество интересующихся

В конце прошлого года мы приглашали всех интересующихся на образовательную лекцию «Мерцательная аритмия – распространённое нарушение сердечного ритма», которую читал кардиолог Каспарс Купицс. Во время лекции и после неё мы получили большое количество вопросов от пациентов, на которые попросили ответить кардиолога.

Кардиолог Латвийского кардиологического центра Клинической университетской больницы им. П. Страдина Каспарс Купицс.

Как лечить мерцательную аритмию?

Лечение мерцательной аритмии основывается на лечении аритмии и профилактике инсульта.

Говоря о лечении мерцательной аритмии, можно разделить его на два больших направления. Оно направление – бороться со скоростью сердечной деятельности и оставить мерцательную аритмию, не восстанавливая нормальный сердечный ритм – синусовый ритм. Другое направление – попробовать восстановить и удержать нормальный ритм сердечной деятельности. Исследования показали, что оба метода не отличаются в смысле выживаемости. Пациенту вместе с врачом нужно принять решение о том, какое из упомянутых методов лечения выбрать. Если выбрать тактику контроля скорости сердечной деятельности, пациенту нужно будет принимать лекарства, которые

замедлят сердечную деятельность. В свою очередь, при выборе поддержания нормального ритма сердечной деятельности, пациенту нужно будет принимать специальные лекарства, поддерживающие нормальный сердечный ритм. Таким пациентам, в дополнение к медикаментозной терапии, можно сделать специальную операцию – радиочастотную катетерную абляцию. Применение такой операции обсуждается вместе с аритмологом индивидуально для каждого пациента.

При заболевании мерцательной аритмией профилактика инсульта является очень актуальной задачей. Во-первых, важно понимать, что мерцательная аритмия до четырёх раз повышает риск инсульта. Мерцательная аритмия – один из наиболее частых причин инсульта. Причины инсультов – тромбы, образующиеся в левом предсердии, при наличии мерцательной аритмии. Поэтому пациентам с мерцательной аритмией нужно принимать лекарства, растворяющие тромбы и снижающие риски их образования. Такими лекарствами является варфарин или новые анти тромботические медикаменты – ривароксабан, дабигатран, апиксабан или эдоксабан.

На какие показатели нужно обратить особое внимание при терапии варфарином?

При приёме варфарина пациент должен регулярно контролировать показатель свёртываемости крови, или INR. Этот показатель должен находиться в границах 2–3. Очень

важно, чтобы этот показатель находился в упомянутых границах в 70% всех анализов. Каковы плюсы и минусы приёма варфарина? Самое большое преимущество варфарина основано на истории его применения. Этот медикамент известен и широко применяется уже 50 лет. Изучен механизм его действия и собрана информация о взаимодействии с ним многих медикаментов и продуктов питания. Выяснено, как поступать, если лекарство нужно принимать во время беременности, и что нужно делать при подготовке к операции. Говоря о минусах, наибольший недостаток варфарина – контроль и удержание его лечебного эффекта. Эффективность варфарина можно контролировать, сдавая анализы в лаборатории или осуществляя самоконтроль с помощью экспресс-теста INR. Когда значение INR выяснено, подбирается соответствующая доза варфарина до следующего контроля. К сожалению, надо сказать, что нигде в мире не существует идеальной тактики контроля и поддержания INR для всех пациентов. Этот медикамент взаимодействует со многими продуктами питания и лекарствами, в результате чего лечебный эффект варфарина может как усиливаться, так и ослабляться. Например, при употреблении в пищу большого количества овощей, содержащих много витамина К, эффект варфарина может ухудшиться. Нужно ли перестать есть овощи – думаю, нет, скорее, нужно подобрать соответствующую рациону пациента дозу варфарина. Существуют данные о том, что пациента генетический

код также влияет на эффективность варфарина.

Не всегда пациент может сдать анализ на свёртываемость крови по требованию, поэтому следует помнить, что пациент применяет терапию, снижающую свёртываемость крови. Это означает, что может возникнуть усиленное кровотечение, и его остановка может затянуться. Если появляются спонтанные подкожные кровоизлияния или носовое кровотечение продолжается дольше обычного, будет необходимо определить показатель свёртываемости крови раньше обычного.

Как вы уже поняли, приём варфарина сложен. Поэтому очень важно обучить пациента приёму этого медикамента. Кардиологи открыли «школу INR», в которой пациентов, начавших приём варфарина, обучают, как анализировать этот показатель, и как правильно принимать варфарин. Больше информации о мероприятиях этой школы можно узнать в обществе пациентов «ParSirdi.lv».

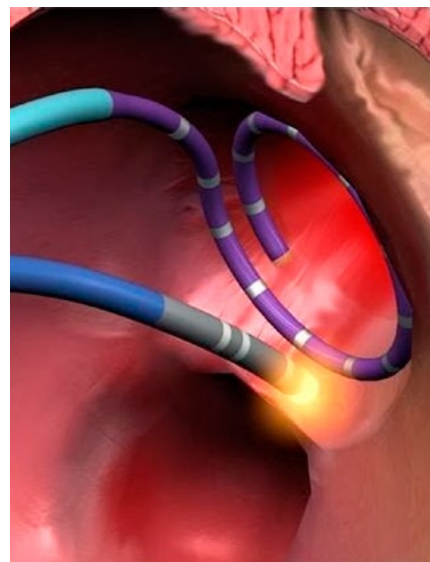
Существуют ли медикаменты, альтернативные варфарину?

Нужно отметить, что разработаны и уже доступны новые медикаменты, альтернативные варфарину. Это инновационные медикаменты – так называемые «новые антикоагулянты». Принимая их, контроль свёртываемости крови не нужен, и их эффект хорошо предсказуем. Недостаток этих новых медикаментов – тот факт, что для этих способствующих свёртываемости крови лекарств нет антидота, или вещества, которое принимается для срочного прекращения их действия и восстановления свёртываемости крови. Среди недостатков

нужно упомянуть и цену, так как пока, к сожалению, они не внесены в список компенсируемых государством лекарств. Для подбора наиболее подходящего медикамента для терапии консультируйтесь с семейным врачом или кардиологом.

Катетерная абляция – что это такое и как это происходит?

Мерцательная аритмия – трудноизлечимое заболевание, нередко медикаменты не способны уменьшить число приступов мерцательной аритмии. Радиочастотная катетерная абляция, применяемая в Латвии, – это инвазивный метод лечения аритмий. С помощью этого метода можно лечить и мерцательную аритмию. Эффективность этого метода в лечении мерцательной аритмии – примерно 50-60%. Но, комбинируя радиочастотную катетерную абляцию с медикаментозным лечением, можно достичь желаемого лечебного эффекта у большинства пациентов. Во время радиочастотной катетерной абляции в левом предсердии сердца пациента производят прижигания в определённых местах. Нужно помнить, что радиочастотная катетерная абляция – это инвазивный метод лечения, к сожалению, имеющая свои потенциальные осложнения. Эти осложнения возникают редко, но они бывают. Пациенту важно объяснить важность этой процедуры для его лечения и потенциальные осложнения, которые могут возникнуть во время её проведения. Наиболее часто этот метод лечения применяется к пациентам, у которых медикаменты не способны предотвратить приступы мерцательной аритмии.



Производится радиочастотная катетерная абляция

На какие ещё показатели пациенту нужно обратить особое внимание?

Мерцательная аритмия – это абсолютно неритмичная быстрая сердечная деятельность, которую пациент обычно очень хорошо ощущает, и для констатации такой аритмии нет необходимости в дополнительном контроле пульса или давления. Но существуют пациенты, у которых такая аритмия может происходить без жалоб длительное время, и первой жалобой может быть внезапный паралич. Поэтому пациентам в возрасте после 60 лет желательно проверять и считать пульс. При обнаружении неритмичного и частого пульса пациенту нужно обратиться к семейному врачу за помощью. Если пациент внезапно чувствует абсолютно неритмичную сердечную деятельность, нужно сделать электрокардиограмму с последующей консультацией семейного врача.

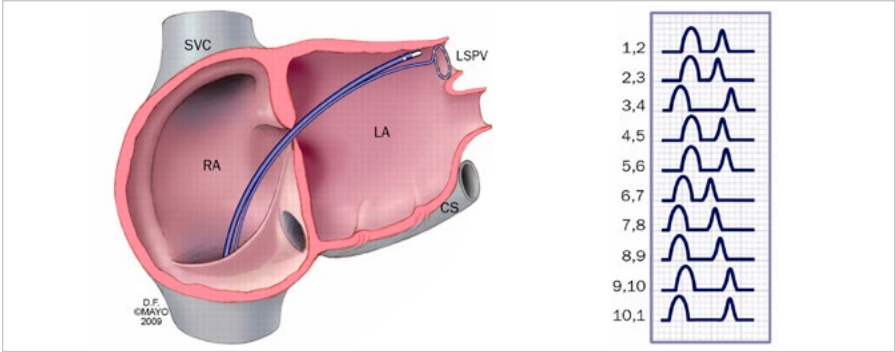


Во время мероприятия у каждого была возможность измерить своё давление и пульс

Видны предсердия и локализованные в них электроды – абляционный электрод без петли на конце и диагностический электрод с петлей. Как видно, электроды находятся в левой половине сердца.

Во время абляции с помощью абляционного электрода производится прижигание в определённых местах.

- RA – правое предсердие
- LA – левое предсердие
- SVC – верхняя полая вена
- CS – коронарный синус



Производится радиочастотная катетерная абляция

Опрос жителей на знания о мерцательной аритмии

Лишь 37% опрошенных жителей Латвии способны ответить верно, указывая, что мерцательная аритмия – это нарушения сердечного ритма, указывающие на риск инсульта, свидетельствует опрос, проведённый обществом «ParSirdi.lv» в сотрудничестве с «Snapshots». Как свидетельствуют данные опроса, 61% вообще не знакомы с подобным термином, а ещё 2% ассоциируют его с нарушениями режима сна и бодрствования или травматической потерей памяти. **Знаете ли Вы, что такое МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ? ■**



ТЕСТ: Можете ли Вы распознать инсульт и правильно действовать?

Каждый день в Латвии, в среднем, 7 человек умирают от инсульта. Чтобы спасти жизнь, важно уметь распознать симптомы инсульта и действовать правильно. Пройдите тест и узнайте, сможете ли Вы распознать признаки инсульта? (Правильные ответы на стр. 34)

Можете ли Вы распознать инсульт и правильно действовать?

3 Чтобы определить, что у человека инсульт, необходимо:

- a) попросить человека сделать приседание
- b) попросить человека поднять и удерживать обе руки
- c) попросить человека громко кашлять

4 Как инсульт может влиять на речевые способности?

- a) голос становится гулким
- b) речь ускоряется
- c) появляются трудности говорить и понимать сказанное другими

5 Как действовать, если подозревается инсульт?

- a) нужно прилечь и выпить успокоительный чай
- b) нужно вызвать неотложную помощь, позвонив 113
- c) нужно попытаться попасть к ближайшему врачу своими силами

Тест «Можете ли Вы распознать инсульт и правильно действовать?» разработан в рамках кампании Министерства здравоохранения ЛР и Центра контроля и профилактики болезней «Люби своё сердце»

1 Обычные признаки инсульта:

- a) возникают внезапно
- b) возникают, по крайней мере, за сутки до инсульта
- c) можно заметить уже за несколько недель до инсульта

2 Какие из этих признаков свидетельствуют о том, что у человека может быть инсульт?

- a) температура и жар
- b) холодные стопы
- c) перекошена одна сторона лица

Ежедневная нагрузка ослабляет сердце?

Chronocard® N

80 мг таблетки покрытые оболочкой

Сухой экстракт из листьев и цветов боярышника.

Индикации:

Сердечная недостаточность, которая соответствует I и II стадии, согласно критериям Нью-Йоркской кардиологической ассоциации (NYHA), когда повседневная физическая активность вызывает усталость, сердцебиение или одышку.

Употребление:

Взрослым по 1 таблетке, покрытой оболочкой, 3 раза в день.



Рекламодатель

Консультируйтесь с врачом или фармацевтом о применении лекарств.

Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию по применению.

Необоснованное применение лекарств вредно для здоровья.



ASPIRIN® CARDIO

Acidum acetylsalicylicum

100mg таблетки рассасывающиеся
в кишечнике, N98



Аспирин для сердца от BAYER –

- ✓ снижает риск инфаркта миокарда и повторного инсульта;
- ✓ благодаря специальной оболочке, не раздражает желудок.
- **Употребление:** 1-3 таблетки в день перед едой, запивая водой.

Безрецептурный медикамент.

Перед употреблением лекарства
проконсультируйтесь с врачом
или фармацевтом!

Тщательно прочитайте
инструкцию по применению!

Произведен в Германии.



Специальная
упаковка поможет
соблюдать
регулярный
прием.

Реклама пересмотрена: 04.2015 Рекламодатель – SIA Bayer.

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Новые возможности лечения для пациентов



Интервью с
др. **АРТИС
КАЛНИНЬШЕМ**
руководитель Клиники
сердца и сосудов
Рижской Восточной
клинической
университетской
больницы

Интервьюировала **САБИНЕ ПУКЕ**

С начала этого года в Рижской Восточной клинической университетской больнице существенно улучшилось оказание неотложной кардиологической помощи и диагностических услуг. С 2012 по 2014 год в Восточной больнице проходили работы по реконструкции 7-го корпуса стационара Гайльззерс. Корпус, два этажа которого полностью реконструированы для услуг инвазивной кардиологии, инвазивной радиологии и функциональной диагностики, был торжественно открыт в феврале этого года. В ходе этой реконструкции была полностью модернизирована хозяйственная и техническая инфраструктура, а также оборудованы два новых ангиографических зала для инвазивной радиологии и три новых зала для инвазивной кардиологии. Также оборудованы новые, просторные помещения дневного стационара на 16 мест. Корпус оборудован рядом с Клиникой неотложной помощи и приёмного отделения, поэтому помощь в неотложных случаях для спасения жизни пациентов в случае инфаркта, ишемии и кровотечений в мозг оказывается сразу. Об этом и других новшествах кардиологии в Рижской Восточной больнице рассказывает руководитель Клиники сердца и сосудов Артис Калниньш.

Каковы главные новости в области кардиологии в Рижской Восточной больнице?

Разумеется, новый реконструированный корпус, в котором мы сможем оказывать самый широкий спектр кардиологических услуг. В 2010 году в Рижской Восточной больнице основана Клиника сердечно-сосудистых заболеваний, в

которую входит лаборатория неотложной кардиологии, кардиологии, аритмологии, инвазивной кардиологии и дневной стационар, а также диагностическое отделение кардиологии. В отделениях неотложной кардиологии и кардиологии действуют палаты интенсивной терапии. Неотложную кардиологическую помощь мы обеспечиваем 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Мы довольны новыми помещениями и современной аппаратурой. Если в будущем будет необходимо расширяться, существующие помещения позволят сделать это. Но, хотя мы оборудованы новейшими технологиями, приборами, к сожалению, у нас существенный недостаток рабочих рук, что осложняет полноценное использование преимуществ, предоставленных новым корпусом. Так же, как и во многих других отраслях здравоохранения, нам не хватает финансирования, и очереди на оказание плановой помощи нужно ждать месяцами.

Какие пациенты попадают в клинику, которой Вы руководите?

В Клинике сердечно-сосудистых заболеваний мы оказываем кардиологическую помощь всех видов – как плановую, так и неотложную, за исключением сердечной хирургии. Во всём мире, если состояние пациента позволяет, обширные хирургические манипуляции всё чаще заменяются инвазивными процедурами, меньше травмирующими пациента. Это означает, что необходимые действия для устранения острой ситуации проводятся путём пункции кровеносных сосудов, осуществляя доступ к проблемному месту, не вскрывая, например, череп или грудную клетку. В Латвии также уже в течение 25 лет в кардиологии применяются инвазивные методы, и у нас они проводятся на таком же высоком уровне. Всё, что делается в любой европейской больнице, можно сделать и здесь, у нас.

Как Вы охарактеризовали бы своих пациентов сейчас?

Надо сказать, что современные пациенты, всё же, становятся всё более просвещёнными, и очень запущенных пациентов, которые были 30 лет назад, когда я только начал работать в кардиологии, сейчас практически нет. Существенно улучшились не только уровень жизни и здоровье пациентов, проводимая

государством первичная профилактика, но и качество лечения, которое мы можем предложить.

Уже в течение нескольких лет в Латвии, в Клинической университетской больнице им. Паула Страдина и Рижской Восточной клинической университетской больнице, организовывается учебный семинар по инвазивной кардиологии мирового уровня. Расскажите, пожалуйста, о нём подробнее!

Мероприятие организовывается уже в течение семи лет, международным оно стало шесть лет назад. Сердечно-сосудистые поражения весьма разнообразны, они отличаются как анатомически, так и по сложности. Одно из наиболее сложных поражений – полностью закрытые сосуды сердца. В инвазивном лечении таких полностью закрытых сосудов сердца за десять лет в мире достигнут довольно большой прогресс. Благодаря постоянному развитию медицины и появлению всё новых методов и материалов, можно лечить такие тяжелые случаи, за которые несколько лет назад ни один врач даже не взялся бы. В инвазивной кардиологии появилась новая субспециальность, которая требует особой подготовки, и мы здесь, в Латвии, осуществляем её уже лет десять. Ни литовские, ни эстонские коллеги ничего подобного не делают.

В первые годы обучение проводилось только для кардиологов стран Балтии, а в последние годы к нам приезжают ведущие мировые специалисты как из стран Скандинавии, так и Центральной Европы. Во время мероприятия проводятся очень сложные процедуры, демонстрационные операции, во время которых можно наблюдать за коллегами и задавать вопросы; параллельно также проводятся теоретические лекции. ■



MÖLLER'S

160 YEARS OF HEALTH



Möller's Omega-3 Cardio Möller's Omega-3 Premium

Натуральные омега-3 жирные кислоты
высокой концентрации –
дай своему сердцу лучшее!

Эффективность, доказанная уже 160 лет!

Пищевая добавка! Пищевая добавка не заменяет полноценное и сбалансированное питание.

Кофермент Q10 – помощник в работе «силовой станции» сердца

Организм человека – сложный механизм, в котором каждая клетка и орган наделены особой функцией. Есть вещества, которые тело вырабатывает само для защиты организма и обеспечения его работы. Когда здоровье человека ухудшается, необходим дополнительный приём некоторых витаминов и питательных веществ. Одно из них – кофермент Q10, который производится путём синтеза аминокислоты тирозина и вырабатывается в печени живых существ, включая человека. Также это вещество можно принимать с пищей, например, употребляя морепродукты.

Маленькие силовые станции – митохондрии

Митохондрии – это мелкие цилиндрические структуры, находящиеся почти во всех клетках организма в различных количествах. Они жизненно необходимы для организма, потому что они работают как маленькие силовые станции, превращающие пищевые питательные вещества в соединение, богатое энергией – АТФ. 90% нашей энергии мы получаем из митохондрий, но без Q10 митохондрии не способны производить энергию. Чем больше энергии необходимо клетке, тем больше митохондрий она содержит. В свою очередь, больше всего энергии в организме потребляет сердечная мышца, поэтому она содержит больше всего митохондрий. В каждой клетке сердца их несколько тысяч, и о важности митохондрий сердца свидетельствует тот факт, что около одной трети объёма сердечной мышцы составляют митохондрии, которым необходим Q10 для синтеза нужной энергии. Поэтому низкий уровень Q10 характерен именно для пациентов с болезнями сердца, и связан с повышенным риском смертности от сердечной недостаточности.

Исследование хронической сердечной недостаточности Q-SYMBIO датского кардиолога

С тех пор, как был открыт Q10, изучению его действия и положительного эффекта посвящены бесчисленные исследования и научные публикации. Одно из последних наиболее серьёзных исследований, посвящённых

воздействию Q10 на пациентов с болезнями сердца, было проведено в Копенгагене. В ходе исследования «Q-SYMBIO» было доказано, что, ежедневно принимая препараты, содержащие кофермент Q10, пациенты с тяжёлыми сердечными заболеваниями могут наполовину снизить риск смерти, вызванной сердечной недостаточностью. Руководитель исследования, известный датский кардиолог, ассоциированный профессор Свенд Оге Мортенсен (*Svend Aage Mortensen*) из Центра здоровья сердца Университетской больницы Копенгагена, отмечает: «При приёме кофермента Q10 компенсируется нехватка веществ, необходимых организму, и нормализуется обмен веществ в случае недостаточности энергии сердца без возникновения побочных эффектов».

Q-SYMBIO – это высококлассное исследование, в рамках которого эффект препарата, содержащего кофермент Q10, сравнивался с эффектом плацебо, в то время как пациентам давались оба эти вещества. Оно началось в 2003 году, когда в девяти разных странах – Дании, Индии, Австралии, Польше, Венгрии, Словакии, Швеции, Австралии и Малайзии – были отобраны 420 пациентов с тяжёлой сердечной недостаточностью. Дополнительно к сердечным лекарствам, назначенными врачом, эти пациенты получали «Bio-Quinone» (капсулы Q10 по 100 мг 3 раза в день – всего 300 мг в день) или идентично выглядящие капсулы плацебо. После этого в течение двух лет исследователи наблюдали пациентов из обеих групп, чтобы узнать, сколько лет пройдёт, прежде чем у них опять появятся проблемы с сердцем. «Проблемы с сердцем» в данном контексте означают незапланированную госпитализацию из-за сердечной недостаточности, сердечные приступы с летальным исходом, необходимость трансплантации сердца или необходимость подключения к аппарату искусственного кровообращения.

В исследовании Q-SYMBIO принимали участие только пациенты с тяжёлыми сердечными проблемами, которые обозначаются как класс NYHA* III и IV. Благодаря успешному лечению сердечной недостаточности в рамках исследования, состояние здоровья многих пациентов улучшилось, и они переместились на один или два класса NYHA, например, из NYHA IV на NYHA III или II.

Почему Q10 может быть полезен и здоровым людям?

Основываясь на положительных результатах исследования, профессор Мортенсен рекомендует добавлять кофермент Q10 к обычной терапии сердечной недостаточности. Он добавил, что Q10 уже многие годы доказывает свои способности к улучшению показателей смертности пациентов с сердечными заболеваниями: «В сущности, любое сердечное заболевание в какой-то момент вызывает сердечную недостаточность, и исследование Q-SYMBIO подтвердило, что приём кофермента Q10 может быть полезен не только сердечным больным, но и практически здоровым взрослым людям. Другими словами, Q10 так же полезен тем, кто хочет поддерживать сильное сердце и высокий уровень энергии, таким образом, устраняя проблемы с сердцем в будущем, как и тем, кто хочет укрепить слабое сердце и повысить уровень энергии».

Для информации: в латвийских аптеках кофермент Q10 предлагается в форме лекарств и пищевых добавок. Перед приёмом лекарств внимательно прочитайте инструкцию, а также проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом! Пищевая добавка не может заменить медикаменты и терапию, назначенную врачом, поэтому об использовании пищевой добавки, содержащей Q10, проконсультируйтесь со своим врачом! ■

Автор статьи: Сабине Пуке

Источник: S. A. Mortensen, A. Kumar, P. Dolliner, et al. *The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from the Q-SYMBIO study.* Presented at Heart Failure Congress 2013 Final Programme Number 440.

Полное название исследования Q-SYMBIO: «Coenzyme Q10 as adjunctive treatment of chronic heart failure: a randomised double blind multicentre trial with focus on changes in symptoms, biomarker status with BNP and long term outcome.»

*Нью-Йоркская Ассоциация Сердца (New York Heart Association, или NYHA) разработала классификацию, которая используется во всём мире и позволяет определить степень сердечной недостаточности пациента – чем выше показатель смертности, тем более высокий класс присваивается степени сердечной недостаточности. Различают 4 класса NYHA.

Зарядись энергией!*

* Bio-Quinone Q10
повышает энергию
человеческих клеток.



Bio-Quinone Q10 30 mg – это безрецептурный медикамент для лечения и профилактики дефицита коэнзима Q10 в организме, а также повышения энергии клеток.

- Коэнзим Q10 (убидекаренон) – это вещество, которое по своему действию напоминает витамины. Оно также содержится в организме и используется в процессах образования энергии.
- Коэнзим Q10 также действует как антиоксидант (помогает защищать клетки).
- Гигиеничная блистерная упаковка защищает капсулы от воздействия воздуха.
- Коэнзим Q10 представлен в капсулах со смесью растительных масел.
- Производится в Дании.

Рекомендуемая доза для взрослых и подростков старше 12 лет – 1 капсула в день. Внимательно прочтите инструкцию по применению! Консультируйтесь с врачом или фармацевтом по применению медикамента!



Отпускается
в аптеках без
рецепта.

 **Pharma Nord**

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Будем мудрыми: читаем этикетки на продуктах питания!

Ранее общество «ParSirdi.lv» стало посланником движения «Прочти, прежде чем съесть» («Lasi Pirms Ēd»), чтобы вместе с остальными участниками движения, врачами и экспертами побудить население обращать больше внимания на то, что мы каждый день покупаем в магазинах и употребляем в пищу, и объяснить, какие Е-добавки «хорошие», и каких Е-добавок лучше избегать. Для того, чтобы стать более мудрыми и образованными покупателями, Мы подготовили сводку Е-добавок, с которой приглашаем ознакомиться каждого, кого заботит здоровье сердца, и кто не хочет попасть в ловушки, расставленные производителями.

Е-добавки и маркировка

При участии врачей и специалистов по питанию составлена шпаргалка Е-добавок, содержащая пищевые добавки, которых нет причин опасаться. Следует подчеркнуть, что входящие в список Е-добавки разрешены и признаны безопасными учреждениями ЕС и правилами Кабинета министров. Но употреблять их в пищу или нет – это наш выбор. Зелёным цветом отмечены Е-добавки, признанные врачами и специалистами по питанию безвредными для здоровья.

Как распознать усилители вкуса и красители в продуктах?

Всемирная организация здравоохранения, в которую входит около 170 стран, постановила, что пищевые добавки необходимо обозначать буквой Е и соответствующим порядковым номером. Таким образом, по маркировке на продукте можно определить, добавлены ли в продукт искусственные улучшители. Усилители вкуса и красители – это химические вещества, которые отдельно никогда не применяются в пищевых продуктах, но в определённых количествах добавляются в продукты питания. Такие добавки применяются искусственно, для улучшения внешнего вида и вкуса продуктов. Специальная комиссия Всемирной организации здравоохранения регулярно следит, чтобы эти добавки были безвредными.



Узнай усилитель вкуса по «Е»!

Избегайте использовать продукты с Е 620–640. Это усилители вкуса, которые заботятся об искусственном улучшении вкуса продуктов. В пищевой промышленности их используют, чтобы вкус был более выраженным и острым, создавая у наших вкусовых рецепторов зависимость. Наш организм будет только рад, если продукт не будет содержать этих улучшителей вкуса!

Определи искусственно добавленные красители!

Распознайте искусственные пищевые красители: Е 100–180 и соли нитрита Е 249 и Е 250, которые делают продукты выражено желтыми, алыми и т.д.

Существуют также натуральные красители: вещество, содержащееся в моркови, в списке пищевых добавок под номером Е 160а, в свекле – Е 162, в красном перце – Е 160с. Это красители, которые в естественном виде находятся в этих овощах, и их не надо опасаться.

Thrombo ASS[®]

ПУСТЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ:

ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ
УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

РАСТВОРИМЫЕ В КИШЕЧНИКЕ
ТАБЛЕТКИ В ОБОЛОЧКЕ
ОБЕРЕГАЮТ ЖЕЛУДОК



ВЫБИРАЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ И ЩАДЯЩУЮ ДОЗУ:

- **Thrombo ASS 100мг** N100 – 4.39 EUR
- **Thrombo ASS 75мг** N100 – 3.61 EUR
- **Thrombo ASS 50мг** N100 – 3.61 EUR



Безрецептурный медикамент.
Об употреблении лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом.
Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию. Реклама пересмотрена 18.03.2015. Рекламодатель: GL Pharma Rīga

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

KARDIO START[®]

Формула для сердечно-сосудистой системы



KARDIO START[®]
это лучший старт для твоего сердца

Когда принимать KARDIO START[®]

- ♥ благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему
- ♥ поддерживает артериальное давление в норме
- ♥ поддерживает уровень холестерина в норме
- ♥ сохраняет эластичность стенок сосудов
- ♥ поддерживает во время физической нагрузки
- ♥ защищает от оксидативного стресса

Как принимать KARDIO START[®]

- ♥ Рекомендуется применять KARDIO START[®] по 1-2 капсулы в день во время или сразу после еды, запивая небольшим количеством воды. Для получения максимального эффекта рекомендуется применять KARDIO START[®] не менее 3 месяцев.



Разработано в Латвии

KARDIO START[®]

содержит 31 компонент – природные антиоксиданты, аминокислоты, микроэлементы, лечебные растения и витамины. Оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему и улучшает общее состояние здоровья. Помогает поддерживать артериальное давление в норме, сохраняет эластичность стенок сосудов. Контролирует обмен веществ и благодаря природным антиоксидантам защищает клетки и ткани организма от влияния свободных радикалов и оксидативного стресса.

БАД не заменяет полноценного и сбалансированного питания

Путеводитель по списку пищевых добавок

Красители (Е 100–Е 199)

Вещества, которые используют для изменения или восстановления цвета, в том числе естественные ингредиенты и сырьё продуктов, которые отдельно не используются как пищевые продукты. Различают естественные (полученные, к примеру, из растений и семян), идентичные натуральным (полученные химическим путем, но идентичные веществам, встречающимся в природе) и синтетические красители (полученные в результате химического синтеза, в природе не встречаются).

Е	Описание
Е 100	Куркумин. Цвет оранжево-желтый. Добавляют в маргарин, кондитерские изделия из муки.
Е 101	Рибофлавины. Цвет желтый, витамин В2 (I). Рибофлавин (II). Рибофлавин-5-фосфат.
Е 102	Тартразин. Цвет желтый. Добавляют в безалкогольные напитки, сухие супы, сырное печенье, сладкую кукурузу, кондитерские изделия и т.д.
Е 104	Хинолиновый жёлтый. Добавляют в напитки, технологически обработанные продукты.
Е 110	Краситель желтый «солнечный закат». Добавляют в сухие супы, печенье, продукты из зерна, кондитерские изделия, консервированную рыбу и т.д.
Е 120	Кармин, кошениль. Красного цвета. Добавка для начинки для пирогов, мясных изделий, йогуртов, жареных продуктов, алкогольных напитков.
Е 122	Азорубин, кармуазин. Красного цвета. Добавляют в кондитерские изделия и марципанам.
Е 123	Амарант. Пурпурно-красного цвета. Добавляют в алкогольные и шипучие напитки, продукты с черной смородиной, сухие смеси для пирожных, кристаллы желе, продукты из зерна.
Е 124	Кошениль красный, кумач 4R. Добавляют в смеси для десертов, томатные супы.
Е 127	Эритрозин. Красного цвета. Добавляют в консервированные вишни и клубнику, печенье, оболочку колбас, консервированные фруктовые коктейли.

Е 128	Красный 2G. Добавляют в колбасы, мясо для гамбургеров, вареное мясо.
Е 129	Красный очаровательный АС. Красного цвета. Добавляют в бисквиты, смеси для десертов, фруктовые ароматические наполнители, шоколадное печенье.
Е 131	Синий патентованный V.
Е 132	Индиготин. Синего цвета. Добавляют в кондитерские изделия, бисквиты, мороженое, шипучие напитки, изделия из хлеба.
Е 133	Бриллиантовый синий FC, F. Синего цвета. Добавляют в консервированные овощи, десерты, молочные продукты, продукты из зерна, шипучие напитки и т.д.
Е 140	Хлорофиллы и хлорофиллины. Оливковый зелёный (ингредиент естественного питания) (I) Хлорофиллы (II) Хлорофиллины.
Е 141	Оливковый. Комплексы меди хлорофиллов и хлорофиллинов (I) Комплексы меди хлорофиллов (II) Комплексы меди хлорофиллинов.
Е 142	Зелёный S. Зелёного цвета. Применение: сухая смесь для чизкейков, консервированный горошек, мятный соус.
Е 150	Карамель. Тёмно-коричневого цвета. Добавляют в пиво, виски, прохладительные напитки, соусы, печенье, маринованные овощи, варенье и т.д.
Е 150 a	Карамель.
Е 150 b	Сульфитная карамель.
Е 150 c	Аммиачная карамель. Добавляют в пиво, соусы и конфеты.
Е 150 d	Сульфитно-аммиачная карамель. Используется в кислых, газированных напитках.
Е 151	Чёрный блестящий BN, черный PN. Чёрного цвета. Используется в питьевых йогуртах, сухой смеси чёрносмородиновых пирожных, коричневый соус.
Е 153	Уголь растительный. Чёрного цвета. Добавляют в лакрицу, желе, концентраты фруктовых соков, кондитерские изделия и т.д.
Е 154	Коричневый FK. Добавляют в вяленую сельдь, копчёную и солёную рыбу, картофельные чипсы и т.д.

Е 155	Коричневый HT. Коричневого цвета. Добавляют в шоколадные пирожные.
Е 160 a	Каротины. Оранжево-жёлтого цвета. В основном, (I) Смешанные каротины добавляют в маргарин, (II) Бета-каротин – в прохладительные напитки.
Е 160 b	Аннато, биксин, норбиксин. Персикового цвета. Жареные продукты, хлопья для завтрака, молочные продукты, маргарин, пасты с пониженным содержанием жиров.
Е 160 c	Экстракт паприки, капсантин, капсорубин. Может иметь благотворное влияние на организм.
Е 160 d	Ликопин. Супы, йогурт, напитки, питательные батончики. Может иметь благотворное влияние на организм.
Е 160 e	Бета-апо-8', каротиновый альдегид (C30). Оранжевого цвета.
Е 160 f	Этиловый эфир бета-апо-8' каротиновой кислоты (C30). Оранжевого цвета.
Е 161 b	Лутеин. Жёлтого цвета.
Е 161 g	Кантаксантин. Оранжевого цвета. Мороженое, рыбные палочки, печенье, консервы, соусы, маринованные овощи.
Е 162	Свекольный красный, бетанин. Пурпурного цвета. Добавляют в мороженое, лакрицу, желе.
Е 163	Антоцианы. Фиолетового цвета. Может иметь благотворное влияние на организм.
Е 170	Карбонаты кальция. Могут иметь благотворное влияние на организм.
Е 171	Диоксид титана. Белого цвета. Добавляют в сладости, сладкие продукты.
Е 172	Оксиды и гидроксиды железа. Мясной паштет, сухие смеси для пирожных и десертов, паштет из лосося и креветок.
Е 173	Алюминий. Добавляют в глазурь для пирожных.
Е 174	Серебро. Добавляют в декор для пирожных.
Е 175	Золото. Добавляют в декор для пирожных.
Е 180	Рубиновый литол ВК.

Консерванты (Е 200–Е 299)

Вещества, продлевающие срок хранения пищевых продуктов, защищая их от порчи, вызываемой микроорганизмами. Консерванты не могут компенсировать несоблюдение требований гигиены и улучшить частично или полностью испорченную пищу.

Е	Описание
Е 200	Сорбиновая кислота. Добавляют в безалкогольные напитки, соки, фруктовые йогурты, плавленный сыр, шоколадные сиропы, замороженную пищу и т.д.

Е 202	Сорбат натрия. Шоколад, сыр, хлеб, печёные изделия, чизкейк, винное производство.
Е 203	Сорбат кальция. Добавляют в замороженную пиццу, мучные кондитерские изделия.
Е 210	Бензойная кислота. Добавляют в безалкогольные напитки, соки.
Е 211	Бензоат натрия. Добавляют в икру, чизкейки, пироги, маргарин, маринованные огурцы, ананасовый сок, креветки, соевый соус, сладости, масла, молочные и мясные продукты, конфеты и напитки.

Е 212	Бензоат калия. Встречается, в засахаренной вишне, джемах и пастах, пасте из чили.
Е 213	Бензоат кальция. Встречается в жевательной резинке, фруктовых соках, маргарине и мороженом, а также в кипячёных прохладительных напитках.
Е 214	Этиловый эфир пара-гидроксibenзойной кислоты. Встречается в морожено, сидре, маргарине, жевательной резинке, фруктовых соках и кипячёных прохладительных напитках.
Е 215	Натриевая соль пара-гидроксibenзойной кислоты этилового эфира.

E 216	Пропиловый эфир пара-оксибензойной кислоты. Сладости, печёные изделия, желе, консервы, овощи.
E 217	Натриевая соль пропилового эфира пара-оксибензойной кислоты.
E 218	Метилловый эфир пара-гидроксибензойной кислоты. Может содержаться в консервах, желе, печёных изделиях, фруктовых соках и салатных соусах.
E 219	Натриевая соль метилового эфира пара-гидроксибензойной кислоты. Добавляют в пиво, джемы, варенья, салатную сметану, безалкогольные напитки, фруктовое пюре, маринованную салаку, скумбрию.
E 220	Диоксид серы. Добавляют в пиво, безалкогольные напитки, сухофрукты, соки, вина, уксус, продуктам из картофеля.
E 221	Сульфит натрия.
E 222	Гидросульфит натрия.
E 223	Пиросульфит натрия. Может содержаться в сухофруктах, томатной пасте, изделий из хлеба и муки, желе.
E 224	Пиросульфит калия.
E 226	Сульфит кальция. Консервированные овощи и фрукты.
E 227	Гидросульфит кальция. Добавляют в сухофрукты, сублимированные овощи, фруктовые соки и сиропы, колбасы, молочно-фруктовые десерты, сидр, пиво и вина.

E 228	Гидросульфит калия. Добавляют в вина.
E 230	Бифенил, дифенил. Может находится в мармеладе, коже цитрусовых. Используется для дезинфекции некоторых фруктов (следы могут быть в коже); пища, завернутой в импрегнированную дифенилом бумагу.
E 231	Ортофенилфенол.
E 232	Ортофенилфенол натрия. Обработка поверхности цитрусовых.
E 234	Низин. Добавляют в сыры.
E 235	Натамицин. Добавляют в сыры и мясные продукты для предотвращения грибка.
E 239	Гексаметилентетрамин. Добавляют в маринованную салаку и скумбрию.
E 242	Диметилдикарбонат.
E 249	Нитрит калия. Добавляют в солёных, маринованных, копчёных, переработанных и прессованных мясных изделий.
E 250	Нитрит натрия. Разрешено добавлять только в смеси с поваренной солью.
E 251	Нитрат натрия. Может содержаться в обработанных мясных изделиях.
E 252	Нитрат натрия. Может содержаться в обработанных мясных изделиях.

E 260	Уксусная кислота.
E 261	Ацетат калия.
E 262	Ацетат натрия.
E 263	Ацетат кальция.
E 270	Молочная кислота.
E 280	Пропионовая кислота. Может применяться в мороженом, плавленых сырах, сладостях и печёных изделиях, производстве хлеба.
E 281	Пропионат натрия. Применяется в глазури для тортов, печёных и кондитерских изделиях.
E 282	Пропионат кальция. Может применяться в продуктах из шоколада, начинка из птицы, плавленых сырах и хлебе.
E 283	Пропионат калия. Добавляют в кондитерские изделия из хлеба и муки.
E 284	Борная кислота.
E 285	Тетраборат натрия (бура).
E 290	Диоксид углерода. Добавляют в вина, безалкогольные напитки.
E 296	Яблочная кислота.
E 297	Фумаровая кислота.

Антиоксиданты,
регуляторы кислоты
(E 300–E 399)

Вещества, продлевающие срок хранения пищевых продуктов, защищая их от порчи, вызываемой окислением (например, из-за протухания жиров, окисления витаминов, изменений цвета).

E	Описание
E 300	Аскорбиновая кислота. Витамин С. Благоприятное влияние на здоровье. Однако передозировка может вызвать понос, малокровие и образование камней в почках.
E 301	Аскорбат натрия.
E 302	Аскорбат кальция.
E 304	Сложный эфир жирной кислоты аскорбиновой кислоты. Такие же функции, как у витамина С.
E 306	Концентрат смеси токоферолов. Витамин Е. Добавляют в растительные масла.
E 307	Альфа-токоферол, Витамин Е. Может применяться в маргарине, белом рисе, белой муке и белом хлебе.
E 308	Гамма-токоферол, Витамин Е. Может применяться в салатном масле, молочных продуктах и маргарине.
E 309	Дельта-токоферол, Витамин Е. Может применяться в маргарине, салатное масло, молочные продукты.
E 310	Пропилгаллат. Добавляют в маргарин, жиры и масла, жевательную резинку.
E 311	Октилгаллат. Добавляют в маргарин, жиры и масла.

E 312	Додецилгаллат. Добавляют в маргарин, жиры и масла.
E 315	Эриторбовая кислота.
E 316	Эриторбат натрия.
E 319	Трет-бутилгидрохинон. Применяется для продления срока годности продукта.
E 320	Бутилгидроксанизол. Добавляют в жиры, масла, мясные изделия, сухие супы.
E 321	Бутилгидрокситолуол. Может применяться в пищевых жирах и масле, рыбных продуктах, пиве и солодовых напитках и жевательной резинке.
E 322	Лецитины. Добавляют в шоколад, сыры для завтрака с низким содержанием жиров.
E 325	Лактат натрия.
E 326	Лактат калия.
E 327	Лактат кальция. Может применяться в кондитерских изделиях, сгущенном молоке, порошке для выпечки, консервированной пророщенной фасоли.
E 330	Лимонная кислота.
E 331	Цитраты натрия.
E 332	Цитраты калия.
E 333	Цитраты кальция.
E 334	Винная кислота.
E 335	Тартраты натрия.
E 336	Тартраты калия. Может применяться в кондитерских изделиях, фруктовом желе, порошке для выпечки, фруктовых соках и напитках.
E 337	Тартрат калия-натрия.
E 338	Ортофосфорная кислота.

E 339	Ортофосфаты натрия. Может препятствовать воздействию витамина D и снижать плотность костей.
E 340	Ортофосфаты калия. Может препятствовать воздействию витамина D и снижать плотность костей.
E 341	Ортофосфаты кальция. Может препятствовать воздействию витамина D и снижать плотность костей.
E 343	Ортофосфаты магния. Может препятствовать воздействию витамина D и снижать плотность костей.
E 350	Малаты натрия.
E 351	Малат калия. Поддерживает влажность. Добавляют в джемы, сладости, торты, печенье.
E 352	Малаты кальция. Отвердители. Добавляют в консервированные овощи и фрукты.
E 353	Мета-винная кислота. Добавляют в вина.
E 354	Тартрат кальция.
E 355	Адипиновая кислота. Ароматизатор. Добавляют в сладости, десерты из синтетического крема.
E 356	Адипат натрия.
E 357	Адипат калия.
E 363	Янтарная кислота. Ароматизатор. Добавляют в сухие пищевые смеси и смеси для напитков.
E 380	Цитраты аммония. Эмульгирующая соль. Добавляют в плавленый сыр.
E 385	Кальций динатриевая соль этилендиаминтриуксусной кислоты. Секвестрант. Добавляют в консервированных ракообразных.
E 392	Экстракты розмарина. Добавляют в средства для ухода за кожей.

Эмульгаторы, загустители, подсластители и стабилизаторы (Е 400–Е 499)

Эмульгаторы. Вещества, обеспечивающие смешивание двух или более несмешиваемых частей пищевого продукта (например, масла и воды) и поддержание однородной смеси.

Загустители. Вещества, увеличивающие вязкость пищевого продукта.

Стабилизаторы. Вещества, сохраняющие неизменное физическое и химическое состояние пищевого продукта; способны поддерживать однородную дисперсию несмешиваемых веществ в пищевом продукте, а также стабилизировать, сохранять или интенсифицировать цвет пищевого продукта.

Подсластители. Пищевые добавки, не содержащие сахара, которые применяются для придания пищевым продуктам сладкого вкуса или в качестве столовых подсластителей. Их могут содержать продукты без сахара.

Е	Описание
Е 400	Альгиновая кислота. Добавляют в мороженое, мягкие сыры.
Е 401	Альгинат натрия. Добавляют в сухие смеси для пирожных.
Е 402	Альгинат калия.
Е 403	Альгинат аммония.
Е 404	Альгинат кальция.
Е 405	Пропан-1,2-диол альгинат. Добавляют в салатные соусы, творог, домашний творог, творожный сыр.
Е 406	Агар. Добавляют в мороженое.
Е 407	Каррагинан. Добавляют в смеси для желе быстрого приготовления, молочные коктейли.
Е 407 а	Переработанные морские водоросли Eucheuma. Применение см. Е 407.
Е 410	Камедь рожкового дерева. Добавляют в салатную сметану.
Е 412	Гуаровая камедь. Добавляют в сухие супы (в пакетиках), бже, томатные соусы.
Е 413	Трагакант. Добавляют в салатные соусы, плавленый сыр.
Е 414	Гуммиарабик. Добавляют в кондитерские изделия, прохладительные напитки.
Е 415	Ксантановая камедь. Добавляют в капустный салат, сладкие маринады, томатный соус.
Е 416	Камедь карайи. Добавляют в мягкие сыры, соусы.
Е 417	Камедь тары.
Е 418	Геллановая камедь.
Е 420	Сорбит. Добавляется к кондитерским изделиям, изделиям без сахара, джемам, предназначенным для больных сахарным диабетом.
Е 421	Маннит. Добавляется к кондитерским изделиям без сахара.

Е 422	Глицерин. Поддерживает влажность, растворитель. Добавляют в глазурь для тортов, кондитерские изделия.
Е 425	«Коньяк». Может содержаться в сосательных конфетах, джеме, майонезе, супах, мясных соусах.
Е 427	Камедь кассии. Загуститель. Используется в кормах для домашних животных, а также как стабилизатор в замороженных десертах.
Е 431	Полиоксиэтилен (40) стеарат.
Е 432	Полиоксиэтиленсорбитан монолаурат (полисорбат 20).
Е 433	Полиоксиэтиленсорбитан моноолеат (полисорбат 80). Может содержаться в замороженном ягодном креме, майонезе, щербете, маринованных овощах, мороженом и глазури.
Е 434	Полиоксиэтиленсорбитан монопальмитат (полисорбат 40). Может содержаться во взбитых сливках, кондитерских изделиях, супах и напитках.
Е 435	Полиоксиэтиленсорбитан моностеарат (полисорбат 60). Добавляют в кондитерские изделия. Может содержаться в сухих смесях для пирожных, тортах, глазури, сухих смесях для напитков и кондитерских изделий.
Е 436	Полиоксиэтиленсорбитан тристеарат (полисорбат 65). Может содержаться в замороженном яичном креме, мороженом, сухих смесях для пирожных, глазури и начинке.
Е 440	Пектины.
Е 442	Фосфатиды аммонийные соли. Добавляют в продукты из какао и шоколада.
Е 444	Изобутиратацетат сахарозы.
Е 445	Эфиры глицерина и смоляных кислот.
Е 450	Пирофосфаты: двузамещенный пирофосфат натрия, трехзамещенный пирофосфат натрия, тетракалийдифосфат, дикальцийпирофосфат, кальцийдигидропирофосфат – секвестранты, эмульгирующие соли, стабилизаторы. Добавляют во взбитые сливки, мясные и рыбные продукты, хлеб, плавленые сыры, консервированные овощи.
Е 451	Трифосфаты.
Е 452	Полифосфаты.
Е 459	Бета-циклодекстрин.
Е 460	Целлюлоза: (I) микрокристаллическая целлюлоза, (II) целлюлоза в порошке.
Е 461	Метилцеллюлоза. Добавляют в сыры для завтрака.
Е 462	Этилцеллюлоза.
Е 463	Гидроксипропилцеллюлоза.
Е 464	Гидроксипропил метилцеллюлоза.
Е 465	Этилметилцеллюлоза. Может содержаться в растительных жирах, сметане с пониженным содержанием жира, заменителях мороженого.
Е 466	Карбоксиметилцеллюлоза, натрийкарбоксиметилцеллюлоза.
Е 468	Карбоксиметилцеллюлозы натриевая соль трехмерная. Может содержаться в подсластителях.
Е 469	Ферментативно гидролизуемая карбоксиметилцеллюлоза.

Е 470 а	Натриевые, калиевые и кальциевые соли жирных кислот. Добавляют в смеси для пирожных.
Е 470 b	Магниево-калиевые соли жирных кислот. Добавляют в смеси для пирожных.
Е 471	Моно- и диглицериды жирных кислот. Добавляют в замороженные десерты.
Е 472 а	Эфиры моно- и диглицеридов уксусной и жирных кислот. Добавляют в сухие смеси для муссов.
Е 472 b	Эфиры моно- и диглицеридов молочной и жирных кислот. Добавляют в украшения для десерта.
Е 472 c	Эфиры моно- и диглицеридов лимонной и жирных кислот. Используется в пище для младенцев и детей.
Е 472 d	Эфиры моно- и диглицеридов винной и жирных кислот. Стабилизатор. Используется в хлебе с высоким содержанием жира, пищевых жирах, взбитых жирах и мясных продуктах.
Е 472 e	Эфиры глицерина, диацетилвинной и жирных кислот. Используется в хрустящих хлебцах, печенках, кофейных сливках, мороженом и салатных соусах.
Е 472 f	Смешанные эфиры глицерина, винной, уксусной и жирных кислот. Добавляют в хлеб.
Е 473	Эфиры сахарозы и жирных кислот.
Е 474	Сахароглицериды.
Е 475	Эфиры полиглицеридов и жирных кислот. Добавляют в пирожные и торты.
Е 476	Полиглицерин полирицинолеаты. Добавляют в шоколадную глазурь, торты.
Е 477	Пропан-1,2-диоловые эфиры жирных кислот. Добавляют в растворимые десерты.
Е 479 b	Термически окисленное соевое и бобовое масло с моно- и диглицеридами жирных кислот.
Е 481	Стеариол-2-лактат натрия. Добавляют в хлеб, торты и печенье.
Е 482	Стеариол-2-лактат кальция. Добавляют в сухие мясные соусы (гранулированные).
Е 483	Стеарилтартрат. Может содержаться в различном тесте.
Е 491	Сорбитан моностеарат.
Е 492	Сорбитан тристеарат.
Е 493	Сорбитан монолаурат.
Е 494	Сорбитанмоноолеат.
Е 495	Сорбитанмонопальмитат. Добавляют в смеси для тортов.

Продолжение – в следующем номере издания «Сердце и здоровье»! ■

*Материал подготовлен с использованием движения «Прочти, прежде чем съесть». Больше информации о движении и Е-добавках: www.lasipirmsed.lv

Ответы на тест «Можете ли Вы распознать инсульт и правильно действовать?»:
1. а; 2. с.; 3. b; 4. с; 5. b.



ЗАБОТЯСЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, В МАЕ ЕВРОАПТЕКА
ЗАПУСТИЛА СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

В рамках проекта в крупнейших аптеках будут проведены измерения
для оценки рисков для сердечного здоровья:

- измерения кровяного давления;
- определение уровня сахара в крови;
- определение уровня холестерина в крови;
- определение индекса массы тела.

В МАЕ ИЗМЕРЕНИЯ БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ
БЕСПЛАТНО!

Измерения по предварительной записи будут проводить обученные
фармацевты ЕВРОАПТЕКИ

После проведения измерений – профессиональная
консультация фармацевта и индивидуальные рекомендации.

Более подробная информация: www.euroaptieka.lv

С КАРТОЧКОЙ MEDUS ВЫГОНА
КАЖДАЯ ПОКУПКА!

Получи скидку 5 EUR на покупку, сумма
которой не менее 20 EUR и в которую
входит хотя бы один товар из категории
профилактики и здоровья сердца.

Перед покупкой интересуйся у фармацевта
о ассортименте акционных товаров.

Предложение не распространяется
на компенсируемые государством
рецептные медикаменты, медицинские
устройства, искусственные молочные
смеси и подарочные карты.

ЕВРОАПТЕКА сохраняет за собой право
изменить условия предложения без
предварительного предупреждения.

ВЫРЕЖИ КУПОН, ПРИХОДИ В ЕВРОАПТЕКУ И

СЭКОНОМЬ

5
EUR

НА ПОКУПКУ СВЫШЕ 20 EUR
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Акция действительна с картой Medus до **31.10.2015.**

HJERTEMAGNYL®

- ♥ 1–2 таблетки в день уменьшат образование тромбов в кровеносных сосудах
- ♥ Уменьшают риск инфаркта и инсульта
- ♥ Низкодозовый аспирин бережный к желудку

HJERTEMAGNYL 75 МГ И 150 МГ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ИШЕМИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В Т.Ч. В КАЧЕСТВЕ ПЕРВООЧЕРЕДНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВТОРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОЗОВ.

Консультируйтесь с врачом о наиболее подходящем для вас применении Hjertemagnyl.

Рекламодатель: 000 Takeda Latvia, www.takeda.lv. Реклама разработана: 01.2015., LV/HMG/2015-3



Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по применению!

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!